

Джанис Абрамс Спринг, Майкл Спринг

ИЗМЕНА



продано
более
600 000
экземпляров

Как справиться
с болью, восстановить доверие
и начать жить заново

Эту книгу хорошо дополняют:

Разрыв

Сьюзен Эллиотт

Не мешай себе жить

Марк Гоулстон и Филип Голдберг

Всегда желанные

Эстер Перель

Любовь на всю жизнь

Харвилл Хендрикс и Хелен Хант

Обними меня крепче

Сью Джонсон

Janis Abrahms Spring Ph.D. with Michael Spring

AFTER THE AFFAIR

HEALING THE PAIN AND REBUILDING
TRUST WHEN A PARTNER HAS BEEN
UNFAITHFUL

HARPER

Серия «Психология отношений»

Джанис Абрамс Спринг, Майкл Спринг

ИЗМЕНА

КАК СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ,
ВОССТАНОВИТЬ ДОВЕРИЕ И НАЧАТЬ
ЖИТЬ ЗАНОВО

Перевод с английского Дарьи Смирновой

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2021

УДК 173.1

ББК 60.53

С74

Спринг, Абрамс Джанис

С74 Измена. Как справиться с болью, восстановить доверие и начать жить заново / Джанис Абрамс Спринг, Майкл Спринг ; пер. с англ. Д. Смирновой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 352 с. — (Психология отношений).

ISBN 978-5-00169-921-7

Измена — сложная, болезненная и часто табуированная тема. Джанис Спринг специализируется на психологической помощи парам, проходящим через кризис. В этой книге она рассматривает ситуацию с позиций как изменившего, так и пострадавшего партнера и предлагает проверенные на практике методы восстановления душевного равновесия и отношений.

Книга будет полезна всем, кто переживает сложный период и хочет понять, как стабилизировать жизнь и наладить взаимодействие с партнером.

УДК 173.1

ББК 60.53

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

First published in English as *After the Affair*, third edition

© 2020 by Janis Abrahms Spring

Published by permission of the author and her literary agent Noldlyset Literary Agency, LLC (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

ISBN 978-5-00169-921-7

Оглавление

Введение. Может ли пара пережить неверность?	11
--	----

Стадия первая. Реакция на измену: «Нормально ли то, что я чувствую?»

Глава 1. Реакция пострадавшего партнера: погребенный под лавиной потерь	19
--	----

Глава 2. Реакция неверного партнера: заблудившийся в лабиринте выбора	49
--	----

Стадия вторая. Пересмотр вариантов: «Остаться или уйти?»

Глава 3. Изучаем убеждения о любви	77
--	----

Глава 4. Разбираем сомнения и страхи	95
--	----

Стадия третья. Восстановление после измены: «Как нам заново построить совместную жизнь?»

Глава 5. Извлекаем уроки из измены	125
--	-----

Глава 6. Восстановление доверия	167
---------------------------------------	-----

Глава 7. Как говорить о том, что произошло	189
--	-----

Глава 8. Возвращение секса	216
----------------------------------	-----

Глава 9. Учимся прощать	262
Глава 10. Секс, тайны и измены в киберпространстве: жизнь с «новой» неверностью	278
Эпилог. Открыть секрет: правда и последствия	302
«Измена»: что нового?	313
Благодарности	333
Примечания	336

*Мои лучшим друзьям,
Аарону, Макс и Майклу*

ВВЕДЕНИЕ

Может ли пара пережить неверность?

Как клинический психолог, проработавший с несчастливыми парами 43 года, я отвечаю «да» — при условии, что каждый из вас честно посмотрит со стороны на себя и партнера и обретет необходимые навыки, чтобы пройти через этот разрушительный кризис.

Иногда стоит напомнить себе, что вы не одни. Статистические данные сильно расходятся, но, согласно одному недавнему и внушающему доверие исследованию, изменяют примерно 37% женатых мужчин и 20% замужних женщин¹. Точные цифры никому не известны; я убеждена, что человек, который обманывает супруга, точно так же может обмануть исследователя. Но, даже опираясь на самые консервативные оценки, мы с определенной долей вероятности можем заключить, что в США одна пара из 2,7, то есть более 21 миллиона человек, сталкивается с неверностью².

ЧТО МОЖНО СЧИТАТЬ ИЗМЕНОЙ?

Измена обязательно подразумевает сексуальный акт? А что насчет поцелуя? А совместный обед?³

Я не пытаюсь ответить на эти вопросы, потому что границы доверия зависят исключительно от того, о чем вы договорились, — или думали, что договорились. Практически любой человек почувствует, что его предали, если партнер переспал с другим, будь то разовые

отношения или следующий этап длительной эмоциональной связи. Но для многих из вас предательство и угроза появятся и в других проявлениях интимного поведения: объятиях или письме откровенно сексуального характера. Пять лет назад моя клиентка Шэрон отправила свою полуобнаженную фотографию бывшему парню. И все! Но с тех пор муж Шэрон жил с этой болью.

В третьем издании я добавила главу о тех проблемах в отношениях, которые прежде не рассматривала. Я разбираю сложные личные ситуации, через которые мои клиенты проходили, следуя моим конкретным рекомендациям.

ТРИ СУЖДЕНИЯ, КОТОРЫХ Я НЕ ДЕЛАЮ

1. *Я не выношу общих суждений о том, хороши или плохи измены сами по себе.* То, что может быть приятно для одного из вас, для другого обернется горем, и отношения разрушатся. Однако я выяснила, что продолжительная связь на стороне тайком от партнера постепенно приводит к функциональному расстройству отношений, и вернуть близость и доверие практически невозможно. Если вы неверный партнер и намерены наладить отношения с супругом, то, я полагаю, вы должны расстаться со своим любовником или любовницей.
2. *Я не делю вас на жертву и обидчика, преданного и предателя.* Каждый из вас должен принять свою долю ответственности за то, что пошло не так. Вместо того чтобы возлагать вину на кого-либо, я призываю каждого из вас встретиться лицом к лицу с той частью себя, которая толкнула вас или партнера на измену, и поработать над ней. Это не значит, что я считаю, будто вы в равной степени ответственны за измену, — никто не заставит другого человека завести роман на стороне. Но я очень прошу вас обоих подумать и признать, что между вами появилось пространство, которое смог занять другой человек.
3. *Я не предлагаю вам оставаться вместе или бежать от партнера просто потому, что вам плохо.* Я предлагаю каждому из вас

вместе со мной исследовать ваши личные причины остаться или расстаться с любовником, согласиться или отказаться сойтись заново. Ваше решение должно быть обдуманное и взвешенным. Не стоит идти на поводу у чувств, потому что они могут сыграть с вами злую шутку.

НЕМНОГО О ТЕРМИНОЛОГИИ

В этой книге я говорю о партнерах как о *пострадавшем* и *неверном*. Пострадавший — это партнер, чья вера в моногамию была попраана. Неверный партнер — тот, кто изменил. Было непросто подыскать термины для обозначения этих сторон. Разумеется, иногда неверный партнер точно так же может чувствовать себя пострадавшим. Однако боль того, кому изменили, обычно сильнее. Я не определяю партнеров как *предателя* и *его жертву*, потому что эти слова предполагают моральную правоту и осуждение и возлагают бремя ответственности только на одного партнера, а это почти всегда неверно. Человека, с которым вы или ваш партнер изменяли, я называю *любовником* или *другим человеком*. При этом я подразумеваю, что отношения на стороне еще длятся. Словосочетание *другой человек* я отношу к любому из партнеров, когда хочу избежать романтической коннотации слова «любовник», чтобы пощадить чувства пострадавшего партнера.

Цитаты и разборы реальных случаев я привожу из своей многолетней практики, но я не оставляю никаких указаний на личности этих людей, поэтому не нарушаю врачебную этику.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

В первую очередь я написала «Измену» для людей, которые хотят понять, можно ли восстановить отношения после того, как один из них или оба изменили. Это касается любых пар, независимо от того, оформлены ли их отношения официально. Я стараюсь с равным вниманием относиться к пострадавшим и неверным партнерам.

Кроме того, моя книга для:

- людей, чьи отношения закончились из-за измены: для тех, кто тяжело переживает этот опыт, кто хочет понять, почему отношения разрушились и в чем их доля ответственности за произошедшее;
- людей, которые хотят лучше разобраться в проблеме неверности, с которой они, будучи детьми, столкнулись в своих семьях, чтобы избежать подобных поведенческих паттернов в своей жизни;
- профессионалов и духовных наставников, которые работают с отдельными людьми и парами, столкнувшимися с изменой⁴;
- состоящих в отношениях людей, которые подумывают об измене и хотят лучше разобраться в своих чувствах, прежде чем пойти на необратимый шаг;
- состоящих в отношениях людей, которые думают о плюсах и минусах того, чтобы рассказать партнеру о ранее случившейся измене;
- состоящих в отношениях людей, которые не планируют рассказывать о прошлой измене, но все равно хотят восстановить отношения и понять себя;
- состоящих в отношениях людей, которые подозревают партнера в измене, но никогда не обличали его;
- пар, которые живут во лжи, секретах и проблемах с доверием — и не только в связи с неверностью;
- пар, которые хотят понять, как справляться с неизбежным разочарованием в совместной жизни, прежде чем обратить взгляд на сторону.

ТРИ СТАДИИ ИСЦЕЛЕНИЯ

Эта книга проведет вас через три стадии — некоторые назовут их «минными полями», — в ходе которых вы реагируете на измену, переживаете ее и восстанавливаетесь после нее.

Первая стадия: нормализация чувств

После того как факт измены вскрыется, вас обоих, скорее всего, затянет в эмоциональный водоворот. Пострадавший партнер будет

охвачен всепоглощающим чувством потери, изменившего будут одолевать противоречивые эмоции и решения. Облекая ваши чувства в слова, я надеюсь заверить вас, что вы не сходите с ума, что у вас нормальная нервная система, что другие испытывали те же боль и смятение. Что вы наконец не одни⁵.

Вторая стадия: решить — остаться или уйти

Прежде чем ваши эмоции улягутся, вам придется столкнуться с выбором — остаться или уйти. Изучая имеющиеся у вас варианты, вы сможете принять разумное решение, основанное на ваших потребностях и учитывающее ваши личные обстоятельства. «Чего мне ждать от любви?», «Должен ли я доверять своим чувствам?», «Как понять, подходит ли мне мой партнер?» — я помогу вам ответить на эти и подобные им вопросы.

Третья стадия: восстановление отношений

Если вы решите вернуться к своему партнеру, то, скорее всего, у вас уйдут месяцы или даже годы на работу над восстановлением доверия и близости. Рассматривая вместе с вами возможные стратегии, я надеюсь дать вам инструменты для того, чтобы:

- выявить глубинные причины измены и принять свою долю ответственности за нее;
- расстаться с любовником;
- вернуть доверие (если вы неверный партнер) или объяснить, что вам нужно, чтобы вновь доверять (если вы пострадавший партнер);
- разговаривать так, чтобы ваш партнер услышал и понял вашу боль, и слушать так, чтобы помочь вашему партнеру открыться;
- понять, как пережитые в детстве ситуации могли вас травмировать и как не позволить этим травмам испортить ваши текущие отношения;
- управлять вашими различиями и разногласиями, чтобы сохранить привязанность, даже если вы не чувствуете себя особенно любящим или любимым;
- вернуть сексуальную близость;
- простить своего партнера и себя.

В этой книге я чаще рассматриваю ситуацию, когда об измене уже известно, но будут и другие случаи. В эпилоге я помогу неверному партнеру взвесить все «за» и «против» того, чтобы сказать правду. Что бы вы ни выбрали, вы и ваш партнер все равно сможете работать над тем, чтобы возобновить ваш союз.

ПОХОРОННЫЙ ЗВОН ИЛИ СИГНАЛ К ПРОБУЖДЕНИЮ?

Некоторые из вас не хотят рисковать и заново выстраивать испорченные отношения, опасаясь боли и разочарований. Отказаться от разрушенных отношений, возможно, самое простое или самое разумное решение, которое освободит от тирании надежды. Но это и побег от взросления и принятия горьких истин о жизни, любви и самом себе, побег от тяжелого бремени ответственности за жизнеспособность ваших отношений.

Я обращаюсь к тем, кого глубоко ранила измена, но при этом раздирают противоречия или кто достаточно смел, чтобы признать свое желание остаться с партнером, осознать свою долю ответственности и работать над восстановлением доверия и близости. Если вы решите сохранить отношения, то со временем сможете посмотреть на измену не только как на тяжкую травму, но и как на сигнал тревоги, призыв к действию. В итоге вы, возможно, обнаружите, что ядерный взрыв в виде измены был необходим, чтобы уничтожить прежние конструкции и на их месте возвести новые, более здоровые, сознательные и зрелые. Учитывая, что вы оба чувствуете себя разбитыми, у вас не так уж много возможностей проверить силу взаимоотношений. Я призываю вас включиться в этот процесс, бросить вызов боли и увидеть, на что способны вы вдвоем. Я предлагаю вам на счет «три» выйти на ринг, снять боксерские перчатки и взяться за руки.

СТАДИЯ ПЕРВАЯ

**Реакция на измену:
«Нормально ли то, что
я чувствую?»**

ГЛАВА 1

Реакция пострадавшего партнера: погребенный под лавиной потерь

*В пятнадцать лет меня изнасиловали.
По сравнению с твоей изменой это ничто. На-
ильник был незнакомцем; тебя я считала луч-
шим другом.*

*Когда я узнала о твоей измене, я перестала
тебя уважать. Но где-то глубоко внутри я по-
теряла веру в этот мир и в себя.*

Эти слова дают только общее представление об иссушающем, всепоглощающем ощущении потери, которое большинство людей испытывает, когда узнают об измене партнера. Невозможно подготовиться к такой сокрушительной правде. Ваше понимание жизни и ваш мир рассыпаются на части. Ощущение защищенности и безопасности, которое вы испытывали в прошлом, теперь покажется вам наивным и ложным. «Где я был? — спрашиваете вы себя. — Я все еще на этой планете?»

Ваше тело и разум, скорее всего, будут пребывать в шоковом состоянии. Исчезло фундаментальное ощущение порядка и справедливости этого мира. Вместе с ним исчезло и ощущение контроля над своей жизнью, самоуважение, понимание, кто вы есть. Вам кажется,

что вас покинули все: семья, друзья, Бог. Не понимая самих себя, вы бросаетесь из крайности в крайность: вы уверены в своей правоте, а в следующую секунду уже чувствуете себя униженным и никому не нужным. Изможденный столь сильными эмоциями, вы, возможно, поймаете себя на мысли: «Неужели я схожу с ума?».

Конечно, это не так, и ваши чувства — это естественная реакция на чрезвычайно травматичную ситуацию. Вы утратили не только целостность ваших отношений, но и иллюзии, ведь вам казалось, что, кроме вас, партнеру никто не нужен, а ваша с ним близость будет длиться вечно. Было бы странно не ощущать потерянность после таких сокрушительных новостей.

Марше (43 года, социальный работник и мать) потребовалось более 10 лет, чтобы вновь ощутить почву под ногами.

После 13 лет брака Ларри заявил, что променял меня на няню — девушку на 14 лет его моложе. Моей первой мыслью было: «Этого не могло случиться с нами, мы идеальная пара. Няня мне почти как дочь, как она могла предать мое доверие?». Когда Ларри стал жить с ней, я слегла на месяц. За одну ночь я превратилась из уверенного, независимого, энергичного человека в абсолютного зомби, парализованного депрессией, о которой раньше только читала в книгах. Однажды вечером я лежала в кровати, сравнивая тишину в доме с ужасом и смятением в своей голове, когда вдруг услышала, как скрипнула дверь гаража. «Он вернулся, — подумала я. — Он хочет начать все сначала». Я сбежала вниз в одной пижаме, не забыв, правда, глянуть в зеркало, чтобы проверить, как я выгляжу, — и только тогда поняла, что дверь гаража заперта. Я все выдумала. И я внезапно поняла: «Я лишилась не только супруга, я лишилась рассудка». От моей уверенности в себе ничего не осталось. Я чувствовала себя ненастоящей, пустой оболочкой — слишком опустошенной, чтобы проходить терапию, растить ребенка или заслужить достойного партнера. Жизнь принадлежала другим, но не мне. Три года спустя я все еще боролась с депрессией — спустя много времени после того, как мы с мужем

вновь сошлись, — когда на семинаре, посвященном пост-травматическим стрессовым расстройствам¹, я узнала, что люди, подвергшиеся чрезвычайному эмоциональному перенапряжению, очень часто отдаляются от жизни и теряют связь с собой, вплоть до галлюцинаций. У меня в голове щелкнуло: так оно и было. У моей депрессии есть название. Я не сходила с ума. То, что я испытывала, было вполне нормально. Знай я об этом заранее, я бы не чувствовала себя так одиноко и, возможно, раньше шагнула бы навстречу будущему. Если бы кто-нибудь помог мне осознать, что происходит, это был бы акт величайшей доброты.

С этого начинается глава: с подготовки вас к потерям, с которыми сталкиваются все, кто оказался в горниле неверности. Как только вы поймете, что ваши реакции естественны, вы, скорее всего, перестанете чувствовать себя опустошенным после предательства, и яростные эмоции немного улягутся. Как только вы сможете предугадать свои ощущения и дать им название, вам будет легче с ними справляться. Когда вы наблюдаете свои чувства со стороны и начинаете понимать, что именно причиняет вам боль, начинается процесс исцеления. Главное — помнить вот что: ничто не угрожает исцелению сильнее, чем потеря надежды как таковой.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗМЕНЫ

Скорее всего, в этот момент вы испытываете физиологические изменения на уровне нервной системы и когнитивного восприятия. Когда адреналин и другие гормоны стресса атакуют симпатическую нервную систему, вы оказываетесь в состоянии повышенного возбуждения. Вы постоянно выискиваете признаки измены. В состоянии хронического беспокойства и напряжения вам сложнее заснуть, вы часто просыпаетесь среди ночи и реагируете на малейший шум. Вы испытываете постоянную усталость от недостатка сна и навязчивых мыслей.

Ваш разум все время подвержен воздействию ярких удручающих воспоминаний, ощущений, образов. Сны становятся жестокими и тревожными. Просыпаясь, вы чувствуете себя потерянным или дезориентированным.

То, что случилось с Глорией, 39-летней журналисткой, — случай вполне типичный. «В тот день, когда муж признался мне в измене, я потерялась по дороге на работу, — рассказала она мне. — Я боялась, что схожу с ума. По этой дороге я ходила каждый день в течение пяти лет».

Похожая история произошла с Пэм, риелтором 37 лет: «Когда Джефф признался, что влюбился в другую женщину, я заставила его собрать вещи и уйти из квартиры. На следующих выходных я поехала к друзьям на остров Блок, чтобы не оставаться в одиночестве. По дороге я остановилась посмотреть матч по гольфу и решила прогуляться вдоль поля. До этого момента все шло хорошо. Но когда было пора возвращаться к машине, я не смогла вспомнить, где оставила ее. Спустя час поисков я ее нашла, но меня так трясло, что я вся в слезах вернулась домой. Я отменила все встречи и все выходные пролежала в кровати. Я так расстроилась не из-за своей рассеянности, но из-за значения, которое придавала ей, — я думала, что схожу с ума».

Из-за изменений в нервной системе вы можете испытывать ужас и беспомощность под воздействием нахлынувших эмоций. «Весь аппарат, отвечающий за скоординированную, слаженную и целеустремленную деятельность, разбивается вдребезги»², — пишет Абрам Кардинер, описывая нейрофизиологические последствия травмы.

Еще одна, совершенно иная физиологическая перемена связана с выбросом в нервную систему эндогенных опиоидных пептидов, схожих по действию с морфием. Они притупляют чувствительность к боли и ограждают от зашкаливающих эмоциональных перегрузок. Иными словами, тело сжимается, впадает в спячку, закрывается от всего. Спектр чувств и ощущений сужается, и вы теряете интерес к отношениям и занятиям, которые буквально неделю назад доставляли вам удовольствие и заряжали энергией. Вы пытаетесь бороться с силами и понимаете, что их у вас практически нет. Мысли

рассеянны. Вам трудно сосредоточиться. На работе вы перекладываете бумаги на столе, дома сидите и смотрите в никуда. Разуверившись в своей способности взаимодействовать с миром, вы изолируетесь от него, замыкаетесь в себе. Вы ощущаете странное оцепенение и отстраненность.

«Ты как будто механически выполняешь повседневные дела, осознавая, что часть тебя умерла, — говорит Стефани, коррекционный педагог 42 лет. — Когда-то мне казалось, что нас с Джоном соединяет золотая нить. Я бросала взгляд через комнату и чувствовала, как невидимая сила притягивает нас друг к другу. Теперь максимум, что я могу сказать, это „я справляюсь“. Мы все еще вместе, но внутри я мертва».

В своем романе *Separation* («Разделение») Дэн Фрэнк описывает эмоции пострадавшего партнера, переживая в реальности измену жены: «Он жил в состоянии ужаса, но теперь кошмар начал уступать место гладким унылым берегам грусти. Ужас подвижен, грусть статична. Как вода в сосуде»³.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗМЕНЫ

Существует девять типов потерь, через которые проходит пострадавший партнер. Все они вариации одной главной потери — самого себя. Возможно, вы не сразу опознаете эту потерю, поскольку она не очень заметна. Окружающие видят вас, но не видят, как внутри вы истекаете кровью. Внезапно вы чувствуете, что лишились:

- 1) идентичности;
- 2) ощущения исключительности;
- 3) самоуважения, поскольку унизились и поправили свои базовые ценности, чтобы вернуть партнера;
- 4) самоуважения, поскольку не смогли признать, что с вами поступили несправедливо;
- 5) контроля над своими мыслями и действиями;
- 6) фундаментального ощущения порядка и справедливости мира;
- 7) религиозной веры;

- 8) связи с другими;
- 9) целей — и даже желания жить.

Потеря идентичности: «Я не знаю, кто я»

Узнав об измене партнера, вы вынуждены по-новому взглянуть на самого себя. «Если ты, спутник моей жизни, не тот человек, каким я тебя считал, и наш брак — ложь, то кто я?» — спрашиваете вы. Внезапно вы чувствуете себя сломленным, искалеченным и совсем не тем человеком, которым привыкли себя считать.

В прошлом вы могли сказать о себе, что вы способный, независимый, веселый, смелый, дружелюбный, отзывчивый, уравновешенный, любящий, великодушный, привлекательный человек. Теперь — нет. Теперь вы ощущаете себя человеком с сотней отрицательных качеств: завистливым, разъяренным, мстительным, истеричным, ограниченным, ничтожным, обидчивым, испуганным, одиноким, физически истощенным, оскверненным, уродливым, мнительным, дискредитированным в обществе. Вас ослепил обман партнера, и привычные очертания «я» размываются. Вы сомневаетесь в своих положительных качествах, в своей привлекательности, в самой способности взаимодействовать с миром.

«„Яркая, спортивная, бесшабашная“, — так писали обо мне в выпускном альбоме, — вспоминала Джейн, бухгалтер, 31 год, пять лет в браке. — Теперь, когда Джон мне изменил, у меня нет энергии и желания даже выйти на улицу. Я чувствую себя беззащитной».

Роберта, прожившая в браке 14 лет, также пыталась справиться с внезапной потерей идентичности. «Раньше я себе нравилась. Я всегда думала о себе как о хорошем человеке, как о любящей и достойной любви личности. Теперь это ушло. Я не могу перестать думать, что Джон изменил мне из-за того, что я слишком милая, слишком обычная. Возможно, я не случайно одинока. Может быть, ни один хороший человек не захочет отношений со мной».

Если вы пребываете в такой же депрессии, как Роберта, то, скорее всего, начнете преувеличивать свои недостатки и винить себя за измену партнера. Вы сводите себя к самым ненавистным качествам. Вы считаете, что это ужасное несчастье случилось лишь по вашей вине. «Если только я переделаю себя, то смогу вернуть

партнера», — думаете вы, будто судьба ваших отношений находится исключительно в ваших руках. В будущем вам придется найти силы и взглянуть на себя объективнее и соразмерно распределить вину. Но сейчас вы не сможете абстрагироваться.

Потеря базового ощущения себя наносит более глубокую рану, чем неверность сама по себе. Что может быть более травмирующим, чем чувство, что вы застряли в чуждой вам оболочке, что вас оторвали от вашей внутренней сути, через которую вы всегда определяли, кто вы есть?

Потеря ощущения исключительности: «Я думал, я что-то значу для тебя. Теперь я понимаю, что мной пользовались»

Вместе с вашим пониманием себя пропадает уверенность в том, что вы с партнером созданы друг для друга, что никто, кроме вас, не сделает его счастливым, что вместе вы создали монолитный союз, который нельзя было разорвать и уничтожить. После измены уходят две бесхитростные иллюзии: исключительность вашего брака и чувство вашей уникальности и ценности.

Когда Мириам была подростком, ее изнасиловал отчим, а мать отказалась верить ее обвинениям. Мириам стала относиться к себе как к бракованному товару и выбирала мужчин, которые относились к ней с тем же презрением, что и родители. Окончив курсы, она устроилась работать секретарем в юридическую фирму. Там она познакомилась с Эдом. Поначалу она не верила, что нравится ему: «Разве кто-то может заинтересоваться мной?» — думала она. Однако Эд оказался великодушным и заботливым. Через три месяца Мириам согласилась выйти за него замуж. Она не была страстно влюблена, но Эд был первым человеком, с которым она почувствовала себя достойной, ценной, чистой. Спустя год она узнала, что он спал со своей секретаршей, и недавно обретенное самоуважение рухнуло. «Ты был для меня самым дорогим человеком во всем мире, — сказала она ему, — моим лучшим другом, первым человеком, кому я доверилась. С тобой я чувствовала себя в полной безопасности и могла поделиться с тобой всем на свете. Но что самое главное — ты помог мне поверить в себя, в то, что со мной все нормально, что я не виновата в том, что случилось со мной в детстве, что это произошло

не потому, что я плохая. Впервые в жизни я чувствовала себя особенной и любимой за то, какая я есть. Теперь я понимаю, что меня использовали, что я мусор».

Если вас, как Мириам, сознательно отверг человек, благодаря которому вы почувствовали себя незаменимым, то вы можете дискредитировать себя не только как партнера, но и как родителя. Пав духом после разрушения семьи, вы можете разувериться, что значите что-то для своих детей, будете думать, что вам практически нечего дать другим, даже тем, кто вас любит и кому вы нужны больше всего.

«Я серьезно подумывала о том, чтобы взять и уехать отсюда, оставив позади всех и вся, — признается Нэнси, мать девятилетней дочери. — Я чувствовала, что не могу соревноваться с подружкой Джима — она казалась такой молодой и живой по сравнению со мной. Разве мой ребенок захочет жить со мной, с неудачницей? Что я вообще могу дать ей? Я перестала ощущать себя заботливым, значимым, достойным человеческим существом. Слава богу, я поняла, что это говорит моя депрессия, и не поддавалась порыву. Пусть я больше не была исключительной для Джима, но я по-прежнему оставалась единственной матерью для своей дочери».

Если вы, как Нэнси, потеряли свое ощущение исключительности и чувствуете себя призраком человека, которым некогда были, поймите: нельзя доверять восприятию себя, пропущенному через призму неверности партнера. В данный момент вы вряд ли в состоянии оценивать себя адекватно.

Потеря самоуважения, поскольку вы унизились и поправили свои базовые ценности, чтобы вернуть партнера: «Я сделаю все, что угодно, чтобы сохранить эти отношения»

То, что вы готовы валяться в ногах у своего партнера, чтобы сохранить отношения, может показаться самой непростительной на свете вещью. Вы понимаете, что ваши отчаянные попытки вернуть все назад идут вразрез с вашими базовыми ценностями и принципами. Не только ваш партнер покинул вас, *вы сами* покинули себя.

История Джейн — показательный пример крайностей, на которые человек идет ради партнера, — крайностей, заканчивающихся стыдом и гневом.

«За год до того, как я узнала об измене мужа, у меня развился рак груди, — рассказывала Джейн. — Радикальная мастэктомия и силиконовые импланты как будто вернули меня к прежней жизни. Но когда Дэйв признался мне, что у него роман с другой женщиной, я впала в такую депрессию, что не могла есть и стремительно сбросила пять килограмм — и моя здоровая грудь стала плоской по сравнению с искусственным имплантом. И тогда я решила имплантировать и вторую грудь. Поверить не могу, что была так глупа и думала, что это исправит ситуацию. Пластический хирург, с которым я консультировалась, ни разу не спросил меня о мотивах и не предупредил о рисках. Маммолог говорил, что вносить изменения в здоровую ткань опасно — в будущем ее может быть трудно обследовать, но я предпочла не слушать его и пошла на операцию. Превыше всего для меня была внешность, моя способность физически конкурировать с любовницей мужа. Разумеется, в итоге я снова набрала вес, и теперь моя здоровая грудь больше, чем вырезанная».

Муж Джейн вернулся в семью, но она продолжала мучить себя. «Я смотрю на себя и думаю: „Где была я? Где были мои мозги? Как я могла до такой степени потерять контакт с собой? Как я могла растоптать свои приоритеты?“ Я смотрю на себя в зеркало и пытаюсь понять, как все это случилось».

Руфь, бухгалтер, 47 лет, — еще один пример того, как пострадавший партнер жертвует своим достоинством и самоуважением ради сохранения отношений. «Я не могла избавиться от мысли, что соревнуюсь и проигрываю молодой любовнице Джерри, — рассказывала она мне, — и я тратила — тратила понапрасну — время и деньги, примеряя эротическое белье в дорогом магазине, в то время как мне следовало навестить маму, которая лежала в больнице после удаления раковой опухоли. Это так больно, что мне противно даже говорить об этом. Это унижительно — то, что я сделала, то, кем я стала».

Джед, 33-летний редактор в одном из крупнейших издательских домов Нью-Йорка, переживал похожие мучения.

Моя жена Джулия сотни раз обещала мне порвать со своим любовником, и каждый раз я ей верил. Однажды она

попросила у меня разрешения провести с ним выходные, чтобы они могли проверить свои чувства, и у меня хватило глупости согласиться. Разумеется, она продолжала встречаться с ним. Потом она попросила меня несколько дней пожить в нашем пляжном коттедже, чтобы они напоследок встретились в нашей квартире в Нью-Йорке. Представьте себе, я согласился! Я чувствовал, будто меня приговорили к изгнанию, как соучастника преступления.

В то время мне казалось, что у меня нет выбора. У меня была мизерная зарплата, и я не мог просто уйти. Но, согласившись на нечто настолько неприемлемое, я изменился изнутри. Я чувствовал, что Джулия поиздевалась надо мной, но, что еще хуже, я чувствовал, что сам над собой издеваюсь. Мы снова вместе, но я изо всех сил пытаюсь вернуть себе самоуважение. Я не ставил ей ультиматумов. Я едва возражал ей. Я был в каком-то ступоре, точно животное в неволе. Я рассчитывал, что она, как всегда, вернется ко мне, и оказался прав. Но я ни разу не спросил себя: «Нужно ли мне это? И какую цену я плачу?»

Всем, кто чувствует себя как Джек, Джейн или Руфь, важно понять, что базовые ценности не изменились, но эмоциональный вихрь временно повредил способность принимать разумные решения в защиту лучшего «я». Со временем вы окинете более ясным и сочувственным взглядом все, через что вы прошли, и поймете, почему вы так поступили. Если вы чувствуете, что потеряли себя, будьте уверены, что вы не одиноки и что ваша реакция точно соответствует травме. Из-за эмоционального шока вам кажется, что почти все ведут себя так, чтобы растравить ваше сожаление и ненависть к себе. Если вы сможете принять то, насколько глубоко неверность вас изменила физиологически и психологически, то, возможно, научитесь не судить себя так строго.

Потеря самоуважения, поскольку вы не смогли признать, что с вами поступили несправедливо: «Почему я не обозначил границы?»

Ваше самоуважение может дать трещину, если вы вспоминаете дни, когда еще ничего не знали о тайне партнера, и осознаете, что отмахивались от подозрений или держали их при себе. «Почему я так безропотно принимал отговорки партнера? — удивляетесь вы. — Как можно было вести себя настолько трусливо и глупо и не поставить партнера перед фактами?»

Очевидно, что не все подозрения оправданны; некоторые люди подвергают сомнению абсолютно все и выдумывают то, чего на самом деле нет. Однако зачастую улики говорят сами за себя.

После измены жены Том с недоумением вспоминал, как на протяжении нескольких месяцев чувствовал, что происходит, но оставлял эти мысли на задворках сознания: «Моя жена продает программное обеспечение и много путешествует. Однажды, когда она вернулась из Лондона, я решил сделать ей сюрприз и встретить в аэропорту. Я видел, как она и ее начальник проходили зону досмотра, и по тому, как он приобнял ее за талию, я сразу понял, что они любовники. Но что я сделал? Я ушел — она так и не узнала, что я был там, — и отправил ей цветы с запиской: „Мне кажется, я тебя теряю“. Она, прочитав это, высмеяла меня за мою тревогу, и знаете что? Я начал сомневаться в том, что видел. Но глубоко внутри я все равно знал».

Бетти, психолог, прожившая в браке 11 лет, не меньше поражалась магии, свершившейся у нее в голове, когда она попыталась отделаться от тревожной информации: «Когда я вернулась с конференции по поведенческой терапии в другом городе, я спросила мужа Джима, как он провел субботний вечер. Он сказал, что очень устал и лег спать сразу после ужина. Но почему-то я спросила и няню, что она делала в тот вечер. Она сказала, что допоздна обсуждала с Джимом его работу на кухне. Я понимала, что их слова не сходятся, но была не в состоянии смириться с выводами. Мне была невыносима мысль о том, что подобное случилось со мной. Я ничего не сказала. Но истина была налицо, и мне так стыдно».

Дэйв, женатый четыре года, рассказал мне, как столкнулся с подобным обманом: «Однажды я нашел у жены в машине

нераспечатанный презерватив. Обычно мы не пользуемся этой маркой, так что я задал ей вопрос. Она наспех сочинила какую-то глупую историю, что это пришедший по почте образец, — этому вранью не поверил бы и полнейший идиот. Я вспоминаю об этом и удивляюсь, почему я ничего не предъявил ей, почему решил все замять».

Дэйв, Бетти, Том — все они заглушили свой внутренний голос. Ради сохранения иллюзий они отмели правомерность подозрений. Их неспособность разобраться или возмутиться тем, что происходит, обеспечивала сохранность величайшей ценности — их подлинного «я». «Потеря себя происходит одновременно с потерей голоса в отношениях, — пишет Дана Кроули Джек в книге *Silencing the Self* («Заставляя себя молчать»). — Голос — это индикатор самости»⁴.

Как только факт измены открылся, вы можете впасть в другую крайность — сверхбдительность. Ваши подозрения, скорее всего, будут настолько стихийными и беспощадными, что вы уже не отличите правду от вымысла, что бы ваш партнер ни говорил и ни делал. Вы будете не в состоянии доверять не только своему партнеру, но и собственному восприятию. «Что мой партнер скрывает от меня, — будете думать вы, — и что я скрываю от себя?»

На определенном уровне этот переход от слепоты к сверхбдительности представляет собой процесс адаптации. Разум не отпускает воспоминания о травме, чтобы защитить вас от боли в дальнейшем. Если вы с партнером разойдетесь, недоверие, скорее всего, последует за вами и в новые отношения. Если вы решите остаться вместе, оно может ослабнуть, если партнер докажет свою верность, но вряд ли когда-либо исчезнет полностью.

Потеря контроля над разумом и телом: «Как мне отключить голову? Как мне остановить себя?»

Вероятно, у вас появятся навязчивые мысли, вы будете прокручивать в голове ложь партнера, подробности измены, события, которые привели к ней. Вы можете с головой уйти в работу или хобби, лихорадочно погружаясь в них в стремлении рассеять тревожность. Однако ни одна из этих реакций не даст вам облегчения, которого вы ищете. Давайте рассмотрим некоторые из них и разберемся, почему они бесполезны.

Навязчивые мысли: «Как мне отвлечься?»

Разум обладает собственной волей, и в подобные тяжелые времена ее трудно подчинить. Одержимость захватывает вас, и порой вы понимаете, что просто смотрите в никуда, в то время как сознание атакуют образы партнера и его любовника, лишая вас сна и концентрации.

С того дня, когда Джейн узнала об измене Марка, она заиклась на этом. «Я все время думала об одном и том же — это как заевшая запись, только в голове, — говорила она мне. — Мысленно я вела с ним бесконечные разговоры: „Я всегда была рядом с тобой, Марк, — говорила я ему. — Я всегда была с тобой“. Я просыпалась в три утра от того, что Марк снился мне вместе с этой женщиной в постели, и я представляла, как она касалась его, как он возбуждал ее. Я пыталась разобраться во всем, но на самом деле делала себе только хуже».

Другой пострадавший партнер, Стив, каждую свободную минуту сопоставлял улики, подтверждавшие обман жены. Сам с собой или вместе с ней он проигрывал в голове одни и те же мысли: «Получается, когда в прошлом мае ты сказала, что на нашу годовщину поедешь в деловую поездку, на самом деле ты была с ним? Когда я застал тебя говорящей по телефону, ты говорила с ним, в нашей спальне?»

«Как бы меня ни бесило, что меня обманули, — говорил мне Стив, — меня больше беспокоит то, что разум засорился. Прежде я никогда не мыслил подобным образом».

Не удивляйтесь, если поймаете себя на том, что прокручиваете в воображении сцены жестокой мести партнеру или его любовнику. Свирепость этих картинок может вас встревожить, ведь они идут вразрез с привычным образом мыслей, но в сложившихся обстоятельствах в этом нет ничего противоестественного.

«Раньше я считал себя достаточно уравновешенным человеком, — говорил мне пострадавший партнер. — Теперь меня поглотила ненависть. Я слышу, как выкрикиваю оскорбления жене и ее дружку, и я хочу, чтобы они страдали. Вчера я видел, как он переходил улицу, и представил, как переезжаю его машиной. В конечном счете, конечно, страдаю я. Им абсолютно все равно, что я могу дойти до ручки».

Если размышления сильно мешают вашей текущей жизни, то откройте прямо сейчас главу 8, где найдете советы о том, как их пресечь. Кроме того, вы можете проконсультироваться с врачом относительно препаратов, которые помогут вам успокоиться и спать по ночам. В то же время постарайтесь принять все с вами происходящее как естественную реакцию на шокирующее открытие. Максимум, что вы можете сделать прямо сейчас, — это с сочувствием взглянуть на свои навязчивые мысли. Пусть они ни к чему полезному не ведут, но именно так мозг восстанавливает порядок и справедливость в вашем мире и дает ощущение контроля над жизнью.

Компульсивное поведение: «Как мне остановить себя?»

Из-за недоверия вы станете вести себя компульсивно (маниакально) и рефлекторно — без причин и ограничений.

«Прошло шесть месяцев с тех пор, как я узнала, что происходит между ним и его помощницей, — говорила мне Мардж, — но я по-прежнему продолжаю проверять карманы его куртки, ящики стола и все остальное. Когда он спит, я читаю его сообщения. Я прогуливаю мимо ресторанов и отелей, куда он обычно водит свою подружку, — я узнала, как через айфон отследить его местоположение. Я звоню ему в офис, чтобы убедиться, что он там, а если его там нет, ввожу пароль и слушаю его голосовую почту. Иногда я нанимаю частного сыщика, чтобы узнать, действительно ли он там, где говорит. Я даже считаю его таблетки „Виагры“, чтобы узнать, не был ли он с кем-то еще. Я слежу, я проверяю, я расставляю ловушки. И я трачу на это невероятное количество времени и денег. Я понимаю, что не контролирую себя, но не могу себе помочь. Кто сделал из меня детектива?»

Вы, как и Мардж, наверняка не хотите, чтобы в дальнейшем вас кто-нибудь вновь обманул. Если ваш партнер клянется в верности, проверка может в какой-то степени подтвердить его слова. Однако ваша беспрестанная бдительность, скорее всего, утомит вас морально и физически — и еще сильнее подорвет самооценку. И она уж точно не вернет доверие или близость, которые вы надеетесь восстановить.

Слежка за партнером — всего лишь одна из форм навязчивого поведения. Курение, алкоголь, шопинг, ремонт — все это попытки

снизить уровень тревожности, заглушить боль и вознаградить себя доступными вам способами.

Кроме того, вы можете обнаружить, что стали сексуально активнее, порой в безответственной или вульгарной форме. Случай клиентки по имени Гейл довольно типичен: «В тот вечер, когда я узнала об измене Тома, я пошла в бар, напилась и переспала с незнакомцем. Я даже не знаю его имени. На следующий день я пошла на свадьбу и поняла, что флиртую с мужем моей соседки по комнате из колледжа. Я была не в себе, я даже пыталась подцепить парня, севшего рядом со мной в метро. Все это так унижительно — то, как я заигрывала с ними и обесценивала себя. Дело не в том, что мое поведение было некорректным или аморальным, — это было бессмысленным саморазрушением. Как будто из-за того, что мне причинили боль, я хотела доказать всему миру, что мне все равно. Как будто потому, что меня заставили почувствовать себя никем, я должна так же относиться и ко всем остальным. Мне было так горько, я хотела отвернуться от всего доброго и достойного — от себя в том числе».

Другая распространенная форма компульсивного поведения — чрезмерное увлечение фитнесом и диетами, которые, как вы надеетесь, помогут хотя бы частично вернуть контроль над жизнью, сделать вас привлекательнее для партнера и восстановить самооценку. Конечно, определенная выгода есть — вы можете улучшить здоровье, станете более подтянутым и отпустите скрытое напряжение. Но все же вы должны понимать, что в гиперкритическом депрессивном состоянии вы не в состоянии адекватно оценить свою физическую привлекательность и рискуете загнать себя в изнурительный, экстремальный и беспощадный режим. Идите в зал и тягайте железо или живите на одних салатах, если вам от этого легче, но не забывайте, что никакие программы тренировок и никакая средиземноморская диета не выкорчуют корень проблемы — страх остаться брошенным или ваше разрушенное ощущение себя.

Другой вид компульсивного поведения — искать людей, которые имеют влияние на вашего партнера, и упрашивать, чтобы они помогли вам вернуть его обратно. По крайней мере, это поддерживает на плаву надежды и, как и чрезмерные нагрузки, создает иллюзию власти над судьбой ваших отношений (или как минимум участия

в ней). Тяжело просто сидеть и смотреть, как разваливается ваша жизнь.

«Я отчаянно хотела вернуть Гленна, так что долгие часы по крупинам пыталась выстроить отношения с теми, к чьему мнению он мог прислушаться, — вспоминает Эбби. — Я связалась с его родителями и лучшими друзьями и умоляла их, чтобы они поговорили с ним. Я звонила его братьям и их женам, даже священнику. Я угрожала увезти детей из страны, если он со мной разведется, — не то чтобы я собиралась это сделать, но я хотела надавить на его родителей, которые не вынесли бы разлуки с внуками и стали бы убеждать Гленна остаться со мной. Я металась во тьме, но я отказывалась просто остановиться и помолиться, чтобы он вернулся».

Некоторые из вас обнаружат, что беспрестанно мечутся между крайностями: сохранить отношения или разорвать. «Настроение постоянно меняется, — рассказывает пострадавший партнер Тина. — Я просыпаюсь с желанием не иметь ничего общего со своим мужем и оказаться как можно дальше от него. Час спустя я люблю его больше жизни и хочу проводить с ним каждую свободную минуту. Я постоянно спрашиваю себя: „Достоин ли он того, чтобы за него бороться?“ Когда я отвечаю „да“, то веду себя максимально мило, стараюсь роскошно выглядеть и готовлю его любимые блюда. Я не собираюсь облегчать ему уход от меня. Но когда я думаю: „Неужели мне нужен этот мужчина, он же отвратителен“, то назначаю встречу с адвокатом и готова с пеной у рта отстаивать свои права. Дело не в том, что я не могу принять решение, я не могу *перестать* принимать их».

Чтобы отвлечься и отогнать чувство одиночества, вы можете встречаться с различными людьми, которые вам не интересны. Как и другие формы компульсивного поведения, эти отвлекающие факторы работают как временный антидот от тревожности и ощущения пустоты. Но если вы хотите восстановиться, вам нужно замедлиться, повернуться лицом к своей боли, выяснить, почему случилась измена, и решить, что вы намерены делать дальше.

Это страшно — ощущать, что вы потеряли контроль над своим разумом и телом, что ваш образ мыслей почти не оказывает влияния на ваше поведение. Но не сомневайтесь, что, хотя вы и ощущаете себя странно, ваше поведение на самом деле странным не является.

Потеря фундаментального ощущения порядка и справедливости мира: «Все вокруг бессмысленно»

Вы полагали, что понимаете, как устроен этот мир, и через это понимание можете контролировать свою жизнь. «Чему быть, того не миновать», «Что посеешь, то и пожнешь» — эти и другие максимы, которыми вы жили прежде, вероятно, казались вам неопровержимыми. Но когда вы узнаете об измене партнера, вера в порядок и справедливость мира разваливается на куски, а вместе с ней и убежденность в том, что вы хороший человек, что мир по сути своей безопасен, не случаен и упорядочен.

Испытывая личный крах такого масштаба, вы вынуждены пересматривать базовые понятия о чести и справедливости во всех сферах жизни, включая любовь и брак. Вы, возможно, никогда не формулировали эти убеждения, но, как только они оказались под вопросом, вы с потрясением осознали, до какой степени полагались на них. Ваша вера в то, что за X всегда последует Y, иными словами, вера в то, что вы можете предвидеть и совершать действия, приводящие к любви, давала вам ощущение безопасности и эффективности. Она придавала вашему миру надежную структуру. Теперь вы осознаёте, как слаб ваш контроль над собственным счастьем и что никто не гарантирует, что другие люди, даже самые близкие, будут поступать с вами по справедливости.

Когда Сэм узнал, что его жена спала с 23-летним плотником, весь его мир рассыпался на части: «Я считал себя достойным мужем, который заслуживает любовь своей жены, — говорил он мне. — Я был предан ей целиком и полностью и всегда ее поддерживал: помогал по дому и в работе над ее дипломными проектами. Я старался быть уравновешенным и рассудительным, даже если она вела себя иначе. Моя мама часто говорила: „Обращайся с женой как с королевой, и она сделает тебя королем“. Смешно. Может быть, я в чем-то очень сильно ее подвел, но она ни разу не заговорила об этом и не дала мне возможности что-то изменить. Теперь я чувствую, что меня обманули и предали. Я вижу, что человек не получает ничего за то, что ведет себя достойно; на самом деле его могут даже ударить ногой в лицо. Я ненавижу ее за то, что она со мной сделала. Я стал циничным и эгоистичным, и я сомневаюсь,

что когда-нибудь снова смогу думать о людях — или о любви — с прежней теплотой».

До эмоционального хаоса, который повлекла за собой измена, вы, как и Сэм, вполне возможно, придерживались некоторых общих убеждений о том, как работают отношения.

- «У меня есть понимание того, как сложился мой брак».
- «Если я сам хороший и любящий человек, то меня будут любить в ответ».
- «Если я достойный партнер, то моему браку ничего не грозит».
- «Я знаю, что делать, чтобы мой партнер был счастлив».
- «Я могу доверять своему лучшему другу».

Эти убеждения, когда-то совершенно очевидные, теперь вдруг покажутся вам до невозможности наивными. Но, вместо того чтобы отказаться от них, вы можете поставить под сомнение собственные суждения, порядочность и достоинство. В попытке найти во всем происходящем хоть какой-то смысл вы начинаете верить, что получили то, чего заслуживали.

Будучи подавленным и растерянным, вы можете решить, что либо мир не работает по тем принципам, которые вы некогда считали естественными и незыблемыми (установка, которая ведет к внешнему хаосу), либо что вы не соответствуете его требованиям (установка, которая ведет к хаосу внутреннему). Возможно, не сейчас, но впоследствии вы увидите, что оба эти вывода представляют картину в преувеличенном и чересчур обобщенном виде. На самом деле вам не нужно казнить ни мир, ни себя. Жизнь не настолько хаотична, а вы не так плохи.

Потеря религиозной веры: «Почему Бог оставил меня?»

Некоторым из вас покажется, что Бог вас наказал или даже покинул. Гарольд Кушнер в своей книге «Когда с хорошими людьми случаются плохие вещи»*, пишет, что люди, раздавленные несчастьем, чаще всего задают такой вопрос: «Если Бог существует, если он хоть

* Кушнер Г. Когда с хорошими людьми случаются плохие вещи. М. : Попурри, 2004.

немного справедлив, не говоря уже о любви и всепрощении, то как он мог так поступить со мной?»⁵.

Что бы вы ни думали — жестокий Бог предал вас, равнодушный Бог оставил вас, справедливый Бог решил, что вы недостойны счастья, и дал вам то, что вы заслужили, — скорее всего, вы лишитесь того утешения, которое некогда обрели в религии и религиозных ритуалах, и будете чувствовать себя как никогда одиноким и несчастным.

Веру может подорвать убежденность в черствости или отстраненности религиозных учителей, и потеря духовной семьи, которая давала ощущение социальной идентичности и эмоциональную поддержку. Вы можете почувствовать себя жестоко разочарованным, когда ищете у лидеров вашей общины психологической поддержки или простого утешения.

Некоторые представители духовенства опираются на религиозные догмы и рекомендуют вам простить и через то самому обрести прощение. Другие, заинтересованные в том, чтобы вы посещали церковь, не захотят принимать чью-либо сторону. Конечно, многие окажут вам поддержку и участие, но может случиться так, что в данный момент никому не под силу будет вас утешить.

Когда Рэйчел изменил муж, ей показалось, что раввин отвернул ее именно от нее.

Для меня всегда многое значила вера. Я была президентом местного общества поддержки еврейских семей, когда мой муж, уважаемый лидер еврейского сообщества, съехался с девушкой не-еврейкой. Я не знаю, сама ли я от всех отгородилась или люди стали меня избегать, но у меня было ощущение, что меня сторонится вся община, включая раввина. Однажды, когда я увидела, как он обнял за плечи моего мужа, я подумала: «Это человек благословил меня на замужество, обрезал обоих моих детей. Когда-нибудь он похоронит моих родителей». Мне казалось, он, как никто, примет во мне участие, но всякий раз, когда я после службы пыталась встретиться с ним взглядом, он отводил глаза. Игнорирование продолжалось, я так и не получила ни совета, ни участия, и решила:

«Хватит, я не хочу быть еврейкой». Чтобы избавиться от боли, я отказалась от своей религии.

Мне нужно было отделиться, найти иную идентичность, пусть и антиидентичность. В итоге мой муж вернулся, но прошло еще восемь лет, прежде чем я смогла вновь спокойно смотреть на еврейские ритуалы. Однажды я пошла к раввину и высказала ему свой гнев. Оказалось, что все эти годы он понятия не имел, как мне было больно и одиноко. А узнав, он сказал мне, что чувствует себя обиженным тем, что *я не пришла к нему раньше* за наставлением.

Я не могу знать наверняка, но догадываюсь, что он слишком труслив и осторожен, чтобы вмешиваться. В конце концов, мой муж — весьма влиятельная персона. Так в нашей ситуации оказался замешан еще один человек, которому не хватило смелости или человечности, чтобы выйти за рамки собственных интересов, который нуждался в моем обращении, чтобы почувствовать свою значимость. «Иди к черту», — вот что я захотела сказать. За эти месяцы я выбросила много «мусора» и стала искать другие способы удовлетворения своих духовных потребностей.

Пренебрежение духовных лидеров может превратить вашу веру в насмешку, а бога — в отстраненную и бессильную функцию. Независимо, в чем именно вы разочаровались, но вам, скорее всего, кажется, что вы остались без близкого и надежного источника поддержки и духовного утешения. Постарайтесь не забывать, что на данном этапе подобные чувства нормальны и вовсе не обязательно, что они означают полную утрату веры.

Потеря связи с окружением: «Кому я могу довериться?

Есть ли у меня близкие люди?»

Из-за стыда и чувства неполноценности вам будет казаться, что все вокруг вас обсуждают и шарахаются от вас, как от чумы. Почему-то они перестали звонить без повода или приглашать вас куда-нибудь...

В то время как одна часть вас хочет раскрыться и рассказать миру о том, как ужасно с вами поступили, другая часть предпочитает

одинокчество и молчание. Сначала вы жаждете подтверждения, что вы замечательный человек, и цепляетесь за любого, кто готов выслушать вашу историю и согласиться с тем, что с вами поступили плохо. А потом вы удаляетесь в изоляцию — из гордости, страха превратиться в посмешище и извращенного чувства ответственности, которое убеждает вас защищать обманщика.

Мэри, дочь уважаемого инвестиционного банкира, воспитывали с установками, что нужно оберегать семейные секреты и самой решать все проблемы. Когда она узнала об измене мужа, то отчаянно нуждалась в поддержке семьи и друзей, но вместо этого замкнулась в себе. «Своей святой обязанностью я считала защиту доброго имени этого козла — просто невероятно», — говорила она мне, вспоминая то время. Муж Мэри продолжил ходить на сторону, и Мэри наконец разрешила себе попросить поддержки у друзей. «Пусть он сам беспокоится о своей репутации», — решила она.

Если ваши родители живы, то вы наверняка будете терзаться сомнениями, рассказать им или нет. Любое решение сопряжено с серьезным риском, и вы будете спрашивать себя: «Вдруг в будущем мы лишимся семейных встреч? Если родные ополчатся против партнера, ему будет сложнее остаться... Хочу ли я, чтобы мои родители знали о моих несчастьях в отношениях? Хочу ли я снова попадать в зависимость от родителей? Выдержу ли их жалость, неодобрение, осуждение? Хочу ли я делиться с ними грязными, унижительными подробностями измены? Если я стану вновь их ребенком, смогу ли вырваться обратно?»

Если вы родитель, неизбежны мучения другого рода: сказать или не сказать об измене своим детям. «Разумно ли обременять их страшной правдой? — задаетесь вопросом вы. — Достаточно ли они взрослые, чтобы понять?» Вы жаждете их сочувствия, но боитесь настроить против второго родителя. Одна ваша часть говорит: «Да, я с радостью отравлю их отношения с человеком, который уничтожил меня. Я охотно поквитаюсь с ним. Я хочу, чтобы дети любили меня больше». Но другая часть знает, что для ребенка каждый родитель — незаменимый образец для подражания и что дети учатся быть взрослыми у обоих родителей. «Хочу ли я, чтобы дети росли с неполноценным или искаженным ощущением

себя? — спрашиваете вы. — Как правда повлияет на их представление о самих себе? Не толкнет ли это их на измену, когда они создадут свои отношения? Вдруг они будут избегать близких отношений? Или винить себя в том, что произошло? Возможно, если мне удастся быстро восстановить отношения, они никогда не узнают».

С друзьями вы тоже боитесь поделиться. «Могу ли я довериться им, сохранят ли они мою тайну? — думаете вы. — А если я выставлю себя на посмешище? Никто не захочет общаться с несчастливой парой, значит, каждый вечер субботы мы будем сидеть дома одни? Друзья, которым я доверяю, наверняка будут оскорблять моего партнера: либо потому, что действительно разозлятся, либо для того, чтобы меня поддержать, — так разве не будет странно собираться потом всем вместе? И хуже всего: вдруг кто-то встанет на сторону моего партнера?»

Некоторые люди воспринимают измену как болезнь, которой могут заразиться, если станут слишком близко общаться с вами. Поскольку для этих людей тема неверности табуирована, не ждите от них слишком многого и не воспринимайте их отстраненность близко к сердцу. Скорее всего, они боятся того, чего не понимают, или того, что их отношения могут оказаться более хрупкими, чем они думают или готовы признать.

Большинство друзей захотят вам помочь и утешить вас, но они не будут знать, что сказать и с чего начать. Даже на похоронах есть установленные ритуалы для выражения скорби, а пожелания формулируются с помощью предписанных слов поддержки, но в случае с известием об измене партнера вопрос остается открытым. Не зная, что сказать и как вам помочь, друзья могут избегать вас или отгораживаться от вас. Подумайте — ведь они могут ждать от вас сигналов, что вам нужна компания, что вы не хотите быть один. Зачастую за их отстраненностью стоит уважение к тому, что они принимают за ваше желание побыть в одиночестве. Возможно, вам придется позвать их обратно в свою жизнь.

Некоторые из вас подумывают о том, чтобы обратиться к психотерапевту, кому-то незнакомому и нейтральному, кто слушает и старается помочь. Кажется вполне логичным, однако и тут вас могут настичь внутренние противоречия. «Мне потребовались месяцы,

чтобы записаться к вам на прием, — сказала мне одна обманутая жена. — Я думала, вас шокируют мои секреты». Когда эта женщина наконец пришла ко мне, она рассказала все о текущем романе мужа, но ни словом не обмолвилась о многочисленных одноразовых связях, которые ей предшествовали. «Как бы дико это ни звучало, но я боялась, что вы будете настаивать на разводе, а я не была уверена, что хочу этого», — призналась она. Она была убеждена, что если согласится на терапию, то ее будут принуждать принять решение остаться в браке или нет, хотя она лишь хотела разобраться в своих метаниях (об этом я расскажу подробнее в главах 3 и 4). В конце первого сеанса клиентка встала и сказала: «Теперь я понимаю, зачем я здесь. Мне нужно проговаривать вслух и разбирать свои чувства. Мне не обязательно знать, к чему все это приведет. У меня есть я, чтобы вернуть меня к жизни».

Открыться другим — значит подвергнуться опасности. Родители, дети, друзья, психологи — все они могут помочь вам в это непростое время, но они также могут подлить масла в огонь вашей отчужденности. Не так-то просто понять, кому доверять и что именно открыть. Здесь нет правил, нет верных и неверных решений. Все, что вы можете сделать, — это подумать о последствиях раскрытия тайны, но никто, кроме вас, не взвесит риски и потребности.

Какое бы решение вы ни приняли, остерегайтесь изоляции и погружения в одинокую жизнь. Если вы полагаете, что близкие друзья не хотят вас видеть или что на людях вы всегда должны быть веселым и общительным, вы еще сильнее загоните себя в одиночество и лишите утешения, в котором так отчаянно нуждаетесь. Если есть группа людей, которые наполняют вашу жизнь смыслом и цельностью, вернитесь к ним, даже если поначалу будете чувствовать себя неловко и некомфортно.

Потеря целей — и даже желания жить: «Иногда, когда я вечером еду домой на машине, я думаю о том, что легче было бы вывернуть руль и прекратить эту пытку»

Когда вы не верите в то, что снова полюбите и вас полюбят, когда теряете способность ценить себя и свою жизнь, когда кажется, что существование приносит больше боли, чем небытие, неудивительно,

что у вас появляются суицидальные мысли. Это самая печальная реакция на измену вашего партнера — потеря желания жить.

Паула, мать особенного ребенка, была беременна второй раз, когда узнала, что муж спит с ее лучшей подругой Сибиллой. «В какой-то момент я потеряла желание жить, — сказала она мне. — Я не могла найти ни одной причины жить дальше. Я чувствовала себя ошибкой. Сибилла такая изящная и сексуальная. Два человека, которых я считала своими лучшими друзьями, меня предали. Мой нерожденный ребенок заслуживал больше, чем я или мир могли ему дать, — так я рассуждала, когда закрыла дверь гаража, посадила дочку с собой в машину и завела двигатель. Сошла ли я с ума? Думаю, да — от печали, от ненависти. Меня спасло осознание, что это дикий поступок, что я обязана быть рядом со своими детьми и что, возможно, мой муж также был не в себе. Где-то глубоко внутри я понимала, что его измена — это попытка сбежать от ответственности за нашу дочь и справиться с тревожностью по поводу здоровья второго ребенка. Я решила обсудить эти предположения с ним, и с тех самых пор мы вместе заново выстраиваем наш брак. Наша жизнь всегда была тяжелой — тяжелее, чем у большинства, думала я. Но я чувствовала тогда и чувствую по сей день, что мы должны были пройти эту боль и простить друг друга за то, что мы люди. Как родителей, нас постигло жестокое разочарование, и, возможно, мы ожидали, что наши отношения компенсируют то, чего нам не дала жизнь. Мы наконец-то начинаем признавать горечь нашей судьбы и учимся держаться друг друга».

Для вас, как и для Паулы, немногие события в жизни могут стать такими же болезненными, как измена партнера. Но помните, что депрессия подобна густому утреннему туману, который застилает ваши глаза, и что суицидальные мысли не значат, что их нужно приводить в исполнение. Если вы боитесь за себя или за других, вы можете обратиться к специалисту или позвонить другу и сказать: «Я в депрессии, мне очень плохо. Пожалуйста, защити меня». *Вы хотите убить не себя — вы хотите убить свою боль.*

Сейчас ваша первостепенная задача — сделать все возможное, чтобы смириться с отчаянием, даже если вы еще не знаете, где искать утешения. Возможно, вам покажется, что я говорю о невозможном,

но поверьте: со временем вновь научитесь ценить себя и наладите искренние взаимоотношения с людьми, которые много для вас значат.

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ И РЕАКЦИЯ НА ИЗМЕНУ

Как правило, мужчины и женщины по-разному расценивают измену партнера, что, в свою очередь, придает различную эмоциональную окраску их реакциям. Важно не слишком обобщать — то, что справедливо для одних людей, некорректно для других, но существуют доказательства, что реакция большинства людей как минимум частично соответствует типичному для их гендера поведению. Понимание этих биологических и культурных программ, несмотря на их изменчивость и неточность, должно пролить некоторый свет на вашу реакцию на измену, после чего вы перестанете чувствовать себя такими одиноким или ненормальным. Это поможет и партнеру лучше понять ваши чувства.

В целом женщины настроены восстановить и сохранить отношения; мужчины — закончить и искать нового партнера. Женщины чаще впадают в депрессию и винят себя; мужчины чаще злятся и нападают на других, в том числе и в воображении. Женщины скорее припишут измену своей недостойности в целом; мужчины — своей сексуальной несостоятельности. Женщины склонны преувеличивать значение измены и тратить больше времени на исцеление; мужчины способны отделиться от боли и идти дальше.

Отличие № 1: женщины пытаются сохранить отношения; мужчины разворачиваются и уходят

Женщины: «Возможно, нам удастся это преодолеть».

Мужчины: «Даже не думай возвращаться».

Если пострадавший партнер — женщина, скорее всего, она будет пытаться сохранить отношения⁶ — отчасти потому, что культура учила ее угождать другим и не обращать внимания на свои потребности⁷.

Мужчина склонен отрывать от себя потери и искать замену — того, кто подарит ему любовь и внимание, которых, как он считает, он заслуживает. Женщины обычно подавляют себя или прячутся от своих чувств, когда подвергаются эмоциональному насилию. Находясь под давлением установки «поддерживать хотя бы видимость гармонии в семье», они часто заглушают истинное «я» и внутренний голос, который кричит: «Мне нужно нечто большее». Общество транслирует нам, что задача женщины — и мера ее самооценки — поддерживать связи с другими. В одном прекрасном исследовании⁸ восьмилетних девочек спрашивали, что они чувствуют, если их обижают мальчишки. Девочки осознавали свой гнев и открыто выражали его; но уже в возрасте примерно двенадцати лет те же самые девочки на тот же самый вопрос отвечали: «Я не знаю». Это исследование наглядно показывает, что многие женщины, становясь старше, перестают доверять своим чувствам, когда с ними поступают плохо. Если вы, будучи женщиной, не можете признать, до какой степени измена вашего партнера ранила вас, если вы перестаете говорить прямо и уверенно о ваших негативных чувствах ради того, чтобы остаться вместе, если вы боитесь «подать сигнал»⁹, то с вами хорошо поработали.

Еще одна причина, по которой женщины стремятся сохранить разрушенные отношения, кроется в том, что они верят в пугающую альтернативу остаться в одиночестве. После публикации знаменитого исследования брака, проведенного в 1986 году учеными Гарвардского и Йельского университетов Беннетом, Блумом и Крейгом¹⁰, женщины запаниковали из-за выявленного недостатка холостяков. Хотя в 1991 году Сьюзен Фалуди указала на искажение статистических данных¹¹, исследование все равно стало чуть ли не приговором для «старых дев»¹², поскольку женщины верят, что после сорока лет их шансы выйти замуж близки к нулю¹³.

В финансовом плане женщины в разводе страдают сильнее мужчин, отчасти потому, что больше заботятся о воспитании маленьких детей¹⁴, а отчасти в силу того, что бывшие супруги с большей вероятностью оплатят счета за машину, чем алименты¹⁵. Несмотря на то что разрыв в зарплатах по гендерному признаку сокращается, женщины все еще чаще зарабатывают меньше на сходных позициях — 77 центов

на один «мужской» доллар¹⁶. Уже только из этих практических соображений многие женщины стремятся сохранить брак.

Мужчины более уверены в том, что найдут замену, а потому менее склонны возвращать загулявшего партнера. Поскольку мужчины в меньшей степени определяют себя через успешные отношения, они часто полагают, что не так много потеряют, если оставят партнера. Женщины склонны подавлять себя и оставаться, мужчины — сбежать. Они справляются со своей травмой, устраняя источник боли.

Отличие № 2: женщины впадают в депрессию, мужчины злятся

Женщины: «Я провалила самые важные отношения в моей жизни».

Мужчины: «Если я встречу любовника моей жены, я его убью».

Распространенная женская реакция на измену — самоуничтожение. Мужчины склонны проявлять злость и нападать на тех, кто причинил им боль, хотя бы в фантазиях.

Согласно недавнему исследованию клиники Майо¹⁷, у женщин в два раза больше шансов заработать себе клиническую депрессию, чем у мужчин. Одна из причин такой тенденции — склонность женщин обращать критику внутрь, на себя, а не вовне, на других. Вторая причина состоит в том, что женщины чаще определяют себя через взаимоотношения с другими людьми и свою ценность связывают с тем, любят их или нет. Когда отношения дают трещину или рушатся, женщина скорее столкнется с падением самооценки и депрессией, поскольку не просто теряет партнера, она теряет себя¹⁸.

Мужчина, наоборот, скорее направит ярость на жену или ее любовника, чем на себя¹⁹. Агрессивным мужчинам чаще приходится сдерживать проявления насилия, но даже пассивные, интроспективные личности иногда вдруг осознают, что фантазируют о том, как нападают на «врага». В любом случае гнев возвращает вам силу и контроль, отгоняя такие тревожные чувства, как стыд или неуверенность в себе. Некоторые из вас захотят увидеть своего партнера жертвой, попавшей под влияние любовника-искусителя. Таким образом вы избегаете мысли о болезненной вероятности, что партнер сам принял решение о романе на стороне, поскольку разочаровался в вас.

Отличие № 3: женщины чувствуют свою несостоятельность как спутницы жизни, мужчины чувствуют свою несостоятельность как любовники

Женщины: «Я недостаточно хороша. Я не могу удовлетворить мужа».

Мужчины: «Мой пенис недостаточно хорош. Я не могу удовлетворить жену».

Женщина, скорее всего, объяснит предательство мужа своими недостатками как человека, а не поведением в постели. Вероятно, вы решите, что партнер изменил, потому что искал любви, а не просто секса, и что привлекла его не только внешность. В результате вы можете относиться к измене партнера серьезнее, чем он сам. Если он утверждает: «Я никогда не любил другую женщину; я вовсе не хотел рушить наш брак; мой роман для меня ничего не значит», — вам будет ужасно трудно понять его или поверить его словам, но вы, вероятно, захотите убедиться, что он говорит искренне.

Мужчина, скорее всего, подумает, что жена изменила в поисках лучшего секса — убеждение, которое заставит почувствовать себя сексуально несостоятельным и приведет к зависти, а как следствие, к насилию над женой или ее любовником. Мужчины склонны упускать из виду или преуменьшать значение других, не связанных с сексом проблем в отношениях, таких как общение и близость, которые для их жен значат куда больше. Если вы хотите спасти свой брак, для начала спросите супругу о том, чего ей не хватало в отношениях и что именно вы можете сделать, чтобы она почувствовала себя любимой и желанной.

Отличие № 4: женщины становятся одержимы; мужчины отвлекаются

Женщины: «Я не могу перестать думать о его подруге».

Мужчины: «Я отказываюсь думать о ее измене».

Поскольку женская самооценка тесно связана с успехом в самых близких отношениях, женщина более склонна заикливаться на изменах,

чем мужчина, и копать во лжи, вплоть до отрицания всего остального. В процессе она еще сильнее ожесточается из-за обмана партнера и в течение долгого времени отказывается кому-либо доверять²⁰. Постоянно прокручивая в голове детали измены, она подпитывает свою боль и неуверенность в себе.

Мужчины, напротив, меньше поглощены размышлениями о предательстве и больше времени тратят на физические активности, которые придают им ощущение силы и уверенности²¹. Кажется, что они лучше справляются со своей болью и идут дальше — часто к другому партнеру.

Действительно ли эти гендерные различия влияют на вашу реакцию на измену? Если вы мужчина, можете ли вы впасть в депрессию и самоуничижение, как женщина? Если вы женщина, можете ли вы решить, что не устраиваете своего партнера в постели?

Это исследование рассматривает типичное гендерное поведение, но это не значит, что эти паттерны относятся к вам. Порой все наоборот. Разумеется, женщины, которых предали, могут проявлять свой гнев. Более двух тысяч лет назад Еврипид написал свою трагедию о Мее, покинутой жене, которая убила своих детей и любовницу мужа из мести за измену. А теперь перенесемся на 2400 лет вперед, на ток-шоу, где я в качестве приглашенного эксперта наблюдала, как жена в менее античном, но не менее печальном антураже пересекла сцену и накинулась с кулаками на няню, которая спала с ее мужем.

Что касается реакции отвергнутых мужчин, то было бы глупостью заявлять, будто они никогда не застревают на неверности партнера или не пытаются во что бы то ни стало вернуть его. Я описываю гендерные отличия лишь для того, чтобы вы и ваш партнер получили более детальное представление о своем поведении в это тяжелейшее время. Вы оба испытываете глубокие потери, независимо от пола.

Эмерсон как-то сказал, что успех подразумевает способность пережить предательство того, кого любишь. Неплохо для начала. Но сейчас задумайтесь, как выйти за рамки выживания и начать путь к исцелению. Как пострадавший партнер, вы должны принять,

что ваша первая эмоциональная реакция — пусть даже избыточная, самоуничижительная и иступленная — была абсолютно нормальной и объяснимой или как минимум лучшей из всех, на какую вы были в тот момент способны, учитывая ваше состояние и тяжесть потери. *Вам нужно простить себя за то, что вы потеряли себя*, и начать восстанавливаться изнутри.

Чтобы заново строить отношения, вам также необходимо понять реакцию партнера на измену, как бы радикально она ни отличалась от вашей. В этой главе партнер должен был посмотреть на измену вашими глазами; в следующей я попрошу вас взглянуть на ситуацию с его ракурса. Верите или нет, но человек, который вас предал, точно так же может изо всех сил пытаться понять, что же произошло.

ГЛАВА 2

Реакция неверного партнера: заблудившийся в лабиринте выбора

Вернуться обратно в семью звучит как приговор к тюремному заключению. Но я не могу бросить детей.

Я не искал кого-нибудь, чтобы влюбиться, и все-таки влюбился по уши. Теперь я не могу решить, какие отношения закончить.

Я знаю, я изменил, но я не хотел причинять тебе боль, и я всегда тебя любил. Разве мы не можем остаться вместе?

Вот некоторые из проблем, с которыми вы столкнетесь, когда откроется ваша измена. Они отличаются от тех, с которыми столкнулся ваш партнер. Как бы плохо вы себя ни ощущали, крайне маловероятно, что реакция на измену будет столь же сокрушительной, дезориентирующей и разьедающей, как у вашего партнера.

Почему так? Начнем с того, что ничего не подрывало вашу самооценку. Вероятнее, все было наоборот — вам польстил опыт отношений на стороне. Возможно, вы чувствуете, что желанны для двух людей, в то время как партнер ощущает, что не нужен никому. Измена

могла вам подарить новое ощущение контроля над миром, у вас появилось больше власти, больше выбора, чем когда-либо прежде. Ваш супруг, напротив, наверняка чувствует себя униженным и боится неопределенного будущего.

Хотя ваш партнер страдает от совершенно иного и куда более изнуряющего чувства потери, чем вы, я уверена, что вы переживаете собственный ад. Открытие тайны сняло огромный груз с вашего сердца и подарило временное облегчение, но, скорее всего, вас по-прежнему раздражают противоречия. С одной стороны, вас неумолимо тянет к любовнику, с другой — вы испытываете отвращение к себе из-за того, что обманули партнера и заставили детей страдать. Неприязнь к партнеру (реальная или мнимая) может смениться угрызениями совести за боль, которую вы ему причинили. Вероятно, вы решите дать отношениям второй шанс и обнаружите, что партнер не готов вот так легко вас простить. Разрываясь между возможными вариантами и компромиссами, которые последуют за каждым из них, вы можете оказаться на минном поле выбора — парализованный, не способный уйти или остаться.

И пока вы силитесь навести порядок в том хаосе, который устроили в своей жизни, помните, что супруг сейчас вряд ли будет сочувствовать вашим трудностям. Ваши метания по поводу расставания с другим человеком, ваша горечь от потери близкого и лучшего друга — какое вашему супругу до всего этого дело? Это ваши проблемы, и разбираться с ними придется в одиночку. Ожидание сочувствия и понимания приведет лишь к тому, что партнер отдалятся еще сильнее.

Хотя ваш партнер может настаивать на незамедлительном выборе, в этот беспокойный период вы вряд ли сможете принять какие-либо категоричные решения (о которых мы поговорим в следующих двух главах). Первостепенная задача — ваша и партнера — назвать самые сильные и противоречивые чувства и понять, насколько они естественны на этом этапе пути. Вот одни из самых распространенных. Попробуйте найти среди них свои:

- облегчение;
- нетерпение;
- постоянная тревожность;

- оправданный гнев;
- отсутствие чувства вины;
- чувство вины перед детьми;
- изоляция;
- безысходность;
- оцепенение;
- отвлечение к себе.

Облегчение: «Я устал от лжи»

Когда правда вскрывается, вы испытываете приступ облегчения. Даже если вы не знаете, что делать дальше, вы наверняка почувствуете наслаждение от того, что выпутались из сложностей, которые создавали ложь и уловки. Вы даже можете ощутить себя очищенным или оправданным. Андреа, домохозяйка 39 лет, так описала свою радость после того, как ее муж Джефф узнал об измене: «Это жонглирование двумя жизнями доходило до смешного. Я не знала, как выкрутиться, не говоря уже о напряжении. Если я знала, что у меня будет секс с любовником днем в среду, я занималась любовью с Джеффом во вторник вечером, чтобы он ничего не ждал от меня в ближайшее время. Я начала бояться его заигрываний. Когда наконец все раскрылось, я порвала с любовником, и впервые за много лет моя жизнь стала цельной. Это оказалось так здорово — быть одним человеком, всегда на одном месте — там, где я и должна была быть».

Марти, женатый биржевой маклер 47 лет, был счастлив сойти с дистанции: «Я лгал стольким людям, что больше не понимал, кто я такой и что кому сказал. Я не мог отделить одну жизнь от другой, правду от вымысла. Я постоянно трясся из-за того, что могу где-то проколоться и меня уличат. Я проводил вечер с любовницей, а потом торопился домой, проклиная каждый светофор: мои нервы были на пределе, я знал, что снова опоздаю и, как только я переступлю порог дома, придется держать ответ перед женой. Я слишком стар для этого. Когда она наконец вывела меня на чистую воду, я был более чем готов открыть истину — и я ощутил невероятное облегчение».

Раскрыв секрет, вы, как и Марти, можете вновь ощутить свою целостность, но вскоре ваши чувства наверняка станут противоречивыми и запутанными.

Нетерпение: «Я расстался с любовником и все тебе рассказал. Чего еще ты от меня хочешь?»

Как только измена откроется, вас вполне может вновь потянуть к партнеру, и вы захотите восстановить отношения. Вы не просто желаете воссоединения, но, что более эгоистично, хотите избавиться от чувства вины каждый раз, когда видите боль партнера. Однако ваш партнер, чувства которого работают иначе, наверняка придет в ярость от явных попыток замаять случившееся и двигаться дальше. Как утверждает эксперт по вопросам семьи и брака Дэйв Кардер, партнерам, которых предали, «нужно ощутить гнев столь же неистовый, как страсть неверного партнера, мучение столь же сильное, как восторг неверного партнера, месть столь же убедительную, как ложь неверного партнера»¹.

Испытывая нетерпение наряду с чувством вины, вы задумаетесь: «Сколько мне еще придется мириться с постоянными едкими обвинениями, от которых никакого толку и которые еще больше отталкивают нас друг от друга?»

Крис, 39 лет, продавец автомобилей, гордился тем, что признался жене в своих сексуальных похождениях, и даже считал, что очистился. По настоянию родителей он вернулся в церковь и поверил, что смыл грехи слезами. Простив самого себя, он полагал, что жена тоже простит его, но она не смягчилась. «Он считает, что чист. Прекрасно, — сказала она. — Теперь все свалилось на меня. Что я должна чувствовать по поводу его предательства — радость?»

Шок, горечь, гнев, отчаяние — вот типичная реакция вашего партнера, и вы только еще сильнее запутаетесь, если будете ждать, что в скором времени он вас бросит. Нет быстрых решений, нет волшебных слов. Исцелит вас то, что Мелани Битти называет «опыт во времени»²: небольшие, но очевидные поступки, которые дают партнеру понять, что вы осознали свою двуличность, свою отвратительную сторону и что вам снова можно доверять (подробнее об этих поступках я поговорю в главе 6). На это нужно время. Пока не делайте резких движений и призовите на помощь все свое сострадание и терпение, смирившись с тем, что партнера раздирают эмоции. Проявляя заботу, вы должны помочь вашему партнеру почувствовать себя

в безопасности и ощутить свою ценность — и дать ему возможность рискнуть и вновь полюбить вас.

Хроническая тревожность: «Пока я занят делами, я в порядке»

Один из способов справиться с тревожностью после открывшейся измены — ринуться с головой в бурную деятельность, иногда осмысленную, а порой пустую; иногда направленную на построение новой жизни, а порой — на то, чтобы избежать мыслей об этом.

Чем сильнее ваше смятение, тем выше вероятность, что вы впадете в какую-нибудь манию. Это может быть все, что угодно: просмотр телевизора, тренировки, покупки в интернете — до тех пор, пока эти занятия отвлекают вас от необходимости разобраться с собой и со своей жизнью.

«После того как я признался жене и расстался с любовницей, я лихорадочно пытался зажечь совершенно новой жизнью, — рассказывал Дейв. — Я не оставлял себе ни минуты на размышления, не говоря уже о том, чтобы что-то почувствовать. За одну неделю я бросил курить, стал заниматься спортом, продумал дизайн нового крыла дома, реорганизовал рабочий кабинет и купил новую дорогую игрушку для отдыха — лодку, более быструю и навороченную. Слово „перемены“ стало моим девизом. У меня ушло несколько месяцев на то, чтобы осознать, что я никак не решаю насущные проблемы».

Подобные способы эскапизма, который открыл в себе Дейв, на время приглушают тревожность и дарят иллюзию, что вы контролируете свою жизнь и все вернулось на круги своя. Но лихорадочная деятельность не более чем искусственная и временная «заглушка». Она отвлекает от страшных ран у вас внутри и проблем в ваших отношениях, при том, что в них нужно разбираться незамедлительно, если вы хотите шагнуть в новую жизнь вместе. Оставаться активным и понимать, что вы хотите начать все с чистого листа, — это замечательно: новые начинания почти всегда несут в себе заряд позитива. Но со временем вам нужно будет разобраться в своих чувствах и вплотную заняться причинами, которые побудили вас к измене.

Отсутствие чувства вины: «Я делаю то, что хочу, и чувствую, что это правильно»

Даже после того как измена вскрылась, вы можете испытывать очень слабое чувство вины или не испытать его вовсе и не страдать от угрызений совести за то, что нарушили клятву верности.

Эти видимая черствость и кажущееся равнодушие к боли, которую вы причинили, наверняка вызовут бурную ярость у партнера. «Это высшая степень бесчувственности, последнее оскорбление, — сказал мне клиент по имени Глен, когда его жена призналась, что не сожалеет об измене. — Она говорит, что хочет вернуть меня, но в ней нет ни капли сожаления о том, что она меня обманула. Она совсем не понимает моих чувств или я для нее ничего не значу?»

Существует пять основных причин, почему вы, как супруга Глена, можете не испытывать чувства вины или желания извиниться.

1. Вы поставили крест на отношениях и с помощью измены ускорили их завершение.
2. У вас психическое расстройство, из-за которого вы не способны испытывать сострадание или чувство вины по отношению к кому-либо.
3. Вы злитесь на вашего партнера.
4. Вы страстно влюблены в любовника
5. У вас есть определенные убеждения по поводу неверности, которые оправдывают измену.

К первой причине добавить нечего. Вторая находится за пределами тем, которые мы рассматриваем в этой книге. Давайте разберем остальные три.

Злость на партнера

Для вашего гнева может быть множество причин. Вы можете чувствовать, что вам не уделяют достаточно внимания, воспринимают как должное, используют. Вы можете думать, что отдали очень много и получили взамен слишком мало, пожертвовали важными целями и мечтами и слишком долго откладывали то, что делает вас

по-настоящему счастливым. Накопленная за долгие годы обида уже не позволяет вам испытывать другие чувства.

Конечно, после того, как вы изменили, и даже после того, как все открылось, вы можете чувствовать злость по отношению к партнеру, а не вину. Это происходит потому, что эти эмоции обратно пропорциональны: чем сильнее злость, тем слабее чувство вины; чем больше яда вы льете на партнера, тем меньше остается вам. Ваш гнев может быть естественной реакцией на то, как партнер к вам относился, или защитной реакцией на чувство вины, которое вы испытываете за содеянное («Людам свойственно питать ненависть к тем, кому мы нанесли оскорбление», — писал Тацит почти 2000 лет назад). Осознать разницу сложно потому, что гнев *всегда* считает себя оправданным — это базовая характеристика эмоции.

Гнев часто несет в себе оттенок ханжества, и вы можете счесть себя в полном праве отправиться куда угодно на поиски любви и внимания, которых, как вы полагаете, вы заслуживаете, но никогда не получаете дома. Так было с Джоном, который накинудся на жену после 25 лет брака. «Я так долго страдал, а ты вела себя как сучка! — выпалил он. — Я ухожу. С меня хватит!»

Ярость казалась Джону законной и окрыляющей. Она заставила его забыть обо всем: о частых отлучках из дома, о том, как мало времени он проводил с детьми, что не дал жене почувствовать, что ценит ее, — гнев убедил его, что измена была всего лишь наградой, способом сравнять счет. Если бы он смог отстраниться от своей злости, то, возможно, обнаружил бы, что он сам не столь невинен, а его жена не такая плохая.

Эйфория от измены

Охваченные ярким сексуальным или эмоциональным влечением к любовнику, отстранившись от рутинных обязательств в текущих отношениях, вы можете не заботиться и даже не задаваться вопросом о том, как измена скажется на других людях. «Я испытываю такое всепоглощающее счастье, я чувствую себя на одной волне с миром, я не хочу ничего анализировать, — сказал мне один клиент. — Я совсем не хочу думать о последствиях. Я просто хочу, чтобы так было и дальше». Поскольку для нас естественно придавать

значение чувствам, вы можете решить, что испытываемое вами незамутненное счастье — знак того, что вы наконец-то нашли настоящую любовь, и в таком случае места для чувства вины не останется. Это не обязательно значит, что ваши отношения обречены. Это может значить только, что в текущий момент роман на стороне опьяняет вас и держит на крючке. Впоследствии, оглянувшись назад, вы, возможно, осознаете, что попали в водоворот эмоций и были не в состоянии разобраться в них, пока волнение не улеглось.

Ключевые убеждения, оправдывающие измену

Третья причина, по которой вы можете не испытывать чувства вины, заключается в том, что у вас есть базовые убеждения, оправдывающие ваше поведение. Некоторые из них наверняка появились до того, как вы вступили в текущие отношения, и отражают давние установки по поводу любви и обязательств. Другие могут быть рациональными объяснениями, воздвигнутыми с целью защитить самооценку, подавить чувство вины и подарить себе разрешение на измену. До тех пор пока вы в них верите, вы вряд ли испытаете сильное раскаяние за ваш поступок.

- «Моя измена допустима до тех пор, пока я люблю другого человека».
- «Моя измена допустима до тех пор, пока я не люблю другого человека».
- «То, о чем мой партнер не знает, ему не повредит».
- «Отношения на одну ночь, разовая интрижка не скажется на наших отношениях».
- «У меня только одна жизнь, и я заслуживаю испытывать максимально возможное счастье. Это нормально, если какие-то мои потребности удовлетворит любовник, а остальные — партнер».
- «Моя измена сделала меня более счастливым человеком, а значит — лучшим партнером».
- «Измена позволяет мне удовлетворять мои потребности, не руша при этом семью. Я делаю это ради детей».
- «Людам не свойственна моногамность».

- «Я не могу контролировать свои порывы».
- «Мои биологические инстинкты заставляют меня изменять».
- «Все мужчины — волки».
- «У каждой пары есть свои секреты».
- «Я имею право на то, чтобы скрывать часть своей жизни от партнера и распоряжаться ей так, как я хочу».
- «Поскольку партнер наверняка знает о моей измене и ничего не предпринимает, наверное, все будет в порядке, если я только не стану выставлять ее напоказ».
- «Я не обязан жертвовать своими потребностями ради счастья или безопасности моего партнера».
- «Я никому не обещал, что буду идеальным».
- «Если я полностью посвящу себя одному человеку, то мне точно будет больно».

Я призываю вас посмотреть на эти и другие убеждения, которые кроются за вашими чувствами, и спросить себя:

- Эти идеи истинны?
- Полезны ли эти идеи? Помогают ли они мне сейчас?

Возможно, вы обнаружите, что некоторые из них подрывают вашу способность к близости и верности, и решите пересмотреть их или отвергнуть. Не забывайте, что, если вы находитесь во власти убеждений, поддерживающих измену, у вас больше шансов начать искать кого-то на стороне.

Клиент по имени Лен одно время твердил мне, что все мужчины изменяют. Но когда он вдумался в свое убеждение, то понял, что привил его себе в юношеском возрасте, чтобы не возненавидеть своего неверного отца, и во взрослой жизни продолжал жить с этой установкой, пронеся ее через три брака и череду мимолетных связей. Наконец он осознал, что он не его отец и что убеждение, которым он прикрывался в течение 20 лет, больше не служит его целям. Он понял, что сама по себе вера во что-либо еще не делает убеждение истинным или полезным.

Сожаление из-за потери любовника: «Я никогда не забуду человека, который дал мне почувствовать себя особенным»

После того как вы завершили отношения на стороне, вы можете испытывать чувство вины за то, что покинули своего любовника, и переживать из-за потери этого человека месяцы или даже годы.

Ваша горечь понятна. Новый спутник казался вам путеводным лучом, увлекшим вас в мир сексуальной близости и восторга — как вам казалось, ранее недостижимого. Вам могли дать почувствовать, что вас понимают, что о вас заботятся так, как вы уже и не мечтали. Или, возможно, вам это просто нравилось и придавало бодрости. Этот человек мог изменить ваше восприятие себя: самооценка вдруг окрепла, и вы почувствовали себя более умным, интересным, привлекательным, чувственным, дерзким. Как пишет Этель Персон в своей книге *Dreams of Love and Fateful Encounters* («Мечты о любви и роковые встречи»), опыт романтической любви, вероятно, помог вам «преодолеть самокритику»³. Это естественно — испытывать чувство вины за то, что вы покинули того, кто преподнес вам такой ценный подарок, особенно если вы — словами или намеками — кормили этого человека обещаниями, что останетесь с ним.

Клиент по имени Джон боролся с чувством вины после того, как порвал отношения со своей любовницей. «Она подарила мне — или, точнее, я забрал у нее — лучшие годы ее жизни, — говорил он. — Теперь она на пять лет старше, и у нее намного меньше шансов найти кого-то другого и родить ребенка. Я многим ей обязан и чувствую себя мерзавцем за то, что бросил ее, пусть и ради того, чтобы вернуться к семье».

Чувство вины — это одна вероятная эмоция, которую вы испытаете, вторая — скорбь от потери того, кто вернул вам прежнее ощущение себя и позволил мельком взглянуть на лучшую жизнь. Печаль может настигнуть вас в любое время даже по прошествии нескольких лет: вы что-то увидите, услышите, ощутите запах — и вас вдруг захлестнет волной эмоций.

«Прошло больше года с тех пор, как я перестала видаться с Динном. И вот я стояла в очереди в „Макдональдсе“, — рассказывала мне Элис, — когда вдруг точно поняла, что человек передо мной

пользуется тем же лосьоном после бритья, что и он. Мне стало плохо, и пришлось выбежать на свежий воздух».

«Я думал, что жить станет проще, когда сказал Джоанне, что возвращаюсь к жене, — говорил Берт. — Я сказал себе: „С глаз долой, из сердца вон“. Но чем меньше я ее видел, тем больше о ней думал. Я сопротивлялся желанию написать ей или „случайно“ встретить где-нибудь. Я не жалею, что вернулся в семью, но иногда все равно скучаю по Джоанне».

Ваша вина за то, что вы оставили любовника, может взбесить партнера сильнее, чем сама измена: что может быть унижительнее, оскорбительнее, чем жизнь с тем, кто больше заботится о чувствах человека на стороне, чем о ваших? Ничто, даже ваша вина, не ранит вашего партнера сильнее, чем продолжительная скорбь из-за этой потери, даже если вы утверждаете, что хотите восстановить отношения. Возможно, печаль и не убьет ваше желание возродить доверие, но может убить его у партнера. Попросите его о понимании — и ждите презрения.

Вашему партнеру, со своей стороны, не стоит просить свидетельств, что вы больше не привязаны эмоционально к другому человеку. Вряд ли вы сможете их предоставить, и подобное требование поставит вас перед выбором солгать или сказать правду, от которой партнера передернет. Ему следует признать, что вы могли испытывать искренние чувства и что любая попытка обесценить их приведет лишь к дальнейшей неприязни. Вы, в свою очередь, должны понимать, что партнер страдает и попытается обесценить любовника только затем, чтобы восстановить свою рухнувшую самооценку и вернуть вас.

Вам обоим следует понять: то, что вы, неверный партнер, ценили так глубоко, могло быть вовсе не самим этим человеком на стороне, а ощущениями, которые вы получали от связи с ним; что ищите вы не замену партнеру, а обновление своего фундаментального понимания себя; что, может быть, вам необходимо остаться с партнером, если вы оба готовы шагнуть навстречу переменам. Возможно, вам обоим придется жить с призраком того человека, но это не значит, что совместная жизнь перестанет быть насыщенной и полноценной.

Чувство вины перед детьми: «Какой я для них пример?»

Как родитель вы наверняка беспокоитесь по поводу того, как измена повлияет на ваших детей и их чувства к вам. Что пугает больше, чем перспектива лишиться их любви и уважения? В душе вы хотите, чтобы они видели в вас родителя, на которого стоит равняться, а не сбитого с толку, растерянного человека и уж точно не того, кто их бросил.

Когда Билл представил, как рассказывает 16-летнему сыну о своей новой подруге Хезер, его захлестнуло чувство вины. Его первый брак закончился, когда жена погибла в аварии, и он один растил Джона, которому на тот момент был всего год. Теперь, прожив шесть лет во втором браке, он оказался перед страшным выбором. «Я с ума схожу по Хезер, — сказал он мне, — но я не хочу, чтобы Джон лишился второй матери. Как я могу нанести ему такую травму сейчас, в пору его юности? Если его мир второй раз распадется на части из-за меня, он мне этого никогда не простит».

Для вас, как и для Билла, нет безопасного способа рассказать детям о появлении нового человека в вашей жизни. Скорее всего, они не поймут, что дома вы чувствовали себя неудовлетворенным или несчастным, и вряд ли отнесутся с сочувствием: они услышат только то, что вы угрожаете семье и их безопасной жизни. Они по-своему попытаются оправдать для себя ваше поведение, потому что привязаны к вам, — или отвернутся от вас из-за того, что вы лишаете их детства.

Когда Тина попыталась объяснить, почему она встречается с другим мужчиной, ее 18-летняя дочь восприняла известие в штыки. «Я не понимаю, почему ты просто не могла поговорить с папой и дать ему понять, что тебе плохо, — сказала она. — Ты говоришь, что ненавидишь его за равнодушие, но почему ты не можешь просто пойти к нему и сказать: „Слушай, мне нужно, чтобы ты больше для меня делал: платил по счетам, бронировал столики, чинил туалет, что там еще. Просто сними с меня эти обязанности“. То, что мы одна семья, для тебя совсем ничего не значит, раз ты не хочешь просто обсудить эту проблему? Я ненавижу тебя за то, что ты рушишь семью. Я ненавижу тебя за то, что ты думаешь только о себе».

Ваша вина перед детьми, вероятно, только усилится, если вы сами были жертвой родительской неверности. Когда вы думаете о том, что

бросаете детей в это горнило, то невольно вновь проживаете старые детские травмы.

Так было с Фрэнком. Когда ему было 17, отец ушел из дома к другой женщине, в результате чего Фрэнку пришлось выбирать между двумя домами. «Я ненавидел отца за то, что он так поступил со мной», — говорил он. Однако спустя 30 лет Фрэнк очутился на месте своего отца, готовясь уйти от жены к любовнице и вынуждая детей выбирать между двумя семьями. «Оставить семью и заставить детей страдать или остаться и наступить себе на горло? — задавался он вопросом. — Это как выбирать между воздухом и водой».

Ни одно из решений не избавило бы Фрэнка от боли, поэтому он не делал ничего: он не бросал ни жену, ни любовницу и просто ждал подходящего момента — который, разумеется, никак не наступал. Сначала он ждал, когда наступит бар-мицва его второго сына, потом — когда дочь закончит старшую школу. А время шло. Фрэнк не разрешил свою дилемму, и он по-прежнему чувствует себя потеряннным, обиженным и только частично включенным в каждые отношения.

Как и у Фрэнка, у вас внутри могут звучать два голоса: ребенок, призывающий поддаться страсти и жить моментом, и обремененный долгом родитель, напоминающий о более значимой и продолжительной ответственности перед семьей. Сложно решить, к какому из голосов стоит прислушаться. Возможно, все, что вы в состоянии сделать прямо сейчас, это утешать себя сознанием, что ни одно решение не сделает вас абсолютно счастливым и не удовлетворит все запросы, а любой выбор будет окрашен сожалением (эту дилемму я помогу вам решить в главах 3 и 4).

Чтобы пройти через этот период, вы можете в том числе напоминать себе, что дети вырастут, что у вас наверняка будет множество возможностей поговорить с ними о случившемся и что их отношение к вам и вашей измене со временем поменяется. Кроме того, изменится ваш взгляд на ситуацию и то объяснение, которое вы ей даете.

Изоляция: «У меня никого нет»

Когда измена открылась, пострадать могут не только отношения с детьми. Ваши родители и друзья, возможно, осудят вас и лишат привычных источников эмоциональной поддержки.

Самое жесткое неприятие может быть со стороны родителей. «Первое время мама постоянно названивала мне только, чтобы сказать, как я ей отвратителен, — делился Барри. — Она отступила только после того, как я перестал брать трубку. Последнее время она пытается поддержать меня и спрашивает, как у меня дела, но я вижу, что она вглядывается в меня и пытается понять, где она допустила ошибку и почему я вырос таким пропащим».

Если ваши родители глубоко религиозны или придерживаются консервативных взглядов, они могут начать относиться к вам как к белой вороне, отщепенцу, позору семьи. Они будут призывать вас остаться в браке и бросить отношения на стороне. Не исключено, вы задумаетесь: «Есть ли им дело до меня и моего счастья или их волнуют только абстрактные принципы и то, что скажут их друзья?»

Некоторые родители будут винить себя за ваше поведение и останутся глухи к вашим изъяснениям страсти или боли. Спокойствие в доме — вот все, чего они вам желают. О ваших трудностях в браке или эйфории в других отношениях они будут слушать в последнюю очередь.

Окажется, что близкие друзья, особенно те, кто знают вас с партнером как пару и не хотят принимать ничью сторону, не в состоянии выслушивать ваши излияния. Одни спрячутся за моральными шорами или испугаются за сохранность собственных отношений, если поддержат вас или встанут на вашу защиту. Другие закидают вас теориями о любви и верности, когда вам нужен лишь отзывчивый слушатель.

Тина, профессиональная гольфистка 54 лет, сочла смешной саму мысль обсудить с семьей своего молодого любовника, но подумала, что поделится страхами с лучшей подругой Джинни. Но Джинни ее не поддержала: «Возьми себя в руки! — взревела она. — У тебя четверо детей!»

Боясь осуждения со стороны семьи и друзей, вы будете держать их на расстоянии вытянутой руки и проводить все свободное время с любовником и его друзьями. В результате ваши отношения могут стать ближе, чем вы того хотите или чем вы были готовы.

Заманчиво вырваться из изоляции и окружить себя людьми, которые льстят вашим мыслям и чувствам. Но если вы хотите быть честным сами с собой, придется поговорить с теми, у кого нет личной

заинтересованности в ваших решениях, — с теми, кто не оставит вас, но при этом предложит взять на себя ответственность за проблемы дома. Но не забывайте, что, как бы эти люди вам ни помогали, они знают только одну вашу часть — ту, которую вы решили им показать или которую сами знаете, и у них есть собственные убеждения и предрассудки. Немногие знают вас настолько хорошо, чтобы дать мудрый совет или оказать поддержку..

Разумный вариант в этой травматичной ситуации — проконсультироваться с психотерапевтом, то есть человеком, настроенным нейтрально, а потому способным с уважением отнестись к вашим чувствам и помочь вам выбраться из хаоса.

Безысходность: «Эти отношения никогда не оживут»

На ранней стадии вполне естественно воспринимать свои отношения как эмоциональный концлагерь, без шансов на прощение или спасение. Вы решаете остаться по многим причинам: из страха одиночества, из-за детей, ради финансовой безопасности или морального долга, но полагаете, что любовь прошла навсегда и что партнер не способен удовлетворить ваши потребности.

Может быть, вы и правы, а возможно, вы искажаете истину из-за чувств к другому человеку. Джерри, 55-летний инженер, постоянно нахваливал свою любовницу Синди и обвинял жену Джуди. «Синди как будто знает, что мне нужно или о чем я думаю, еще до того, как я это скажу, — говорил он. — С ней я чувствую себя желанным. Она принимает меня таким, какой я есть. Джуди меня вообще не понимает, и я не думаю, что она способна измениться. Из-за детей я не намерен от нее уходить, но я чувствую себя так, будто запираю себя в камере».

Убеденность Джерри, что жена не способна его понять, стала самоисполняющимся пророчеством. Он никогда не общался с ней так, чтобы она могла услышать его пожелания. Он не дал ей ни единого шанса измениться. Он даже не пытался проверить, может ли она удовлетворить его потребности.

Ситуация будет не столь беспросветной, если вы не позволите чувству безысходности управлять вашим поведением. В противном случае вы никогда не позволите своему партнеру порадовать вас.

Оцепенение: «Я не знаю, куда идти»

Уйти или остаться, закончить отношения на стороне или попроситься с семьей — перед лицом такого сурового выбора вас может охватить оцепенение, вы не сможете ни двинуться дальше, ни стоять на месте.

Джой, 34-летняя сотрудница финансового сектора была уже семь лет замужем, когда флирт на рождественском корпоративе вышел из-под контроля. «В тот вечер я осталась допоздна и выпила слишком много, пытаюсь утопить в вине стеснительность. Когда Эван пригласил меня на танец, меня сразило его обаяние. Мы начали целоваться прежде, чем я поняла, что происходит. Я и не задумывалась о последствиях, потому что не подозревала, что у этого вечера будет продолжение, но через две недели мы встретились у него на квартире и занялись сексом, а дальше, как говорится, по накатанной. Я и не думала влюбляться, но я влюбилась, и теперь я не знаю, что делать. Мой муж хороший человек, и меня устраивает наш брак, но отказываться от Эвана я тоже не готова. Я не могу просто вернуться в семью и делать вид, что я того и хочу. Я окончательно запуталась».

Генри, 50 лет, председатель совета директоров крупной компании, прошел через похожую эмоциональную мясорубку. Он согласился остаться с женой и разобраться со своими проблемами, но не смог расстаться с любовницей Эди. Однажды, чувствуя себя одиноким и потерянным, он пригласил Эди пообедать. Эта встреча вызвала у него одновременно тревогу и возбуждение. «Я вел себя глупо, — признался он, — когда ласкал ее под столом и хихикал, как восемнадцатилетний юнец. Но я так завелся, что не контролировал себя. Я взрослый человек, руководитель большой компании, так какого черта я веду себя как животное во время гона? С одной стороны, я говорю жене: „Давай разбираться с ситуацией“, а с другой — тайно встречаюсь с Эди. И чем больше времени я провожу с ней, тем сильнее запутываюсь».

Ваши противоречия, как в случае Генри, могут частично основываться на том, что вы изменили, не представляя себе последствий, или не попытались сознательно проанализировать свое поведение, а теперь чувствуете себя в тисках эмоций, которые не в состоянии контролировать. Вы испытываете давно утраченное упоение

жизнью, и теперь не способны оторваться от источника удовольствия.

Любое решение покажется лучше подобной эмоциональной эквилибристики, но ясности все равно нет, и любой выбор подразумевает компромисс. Отношения с партнером могут быть не столь ужасными, как и отношения с любовником — не столь восхитительными. «Если я вложу в свой брак столько же нежности и заботы, сколько вкладываю в отношения на стороне, не будет ли он так же хорош?» — начинаете задумываться вы.

Роман мог вскружить вам голову, но эйфория, вполне возможно, сойдет на нет, если вы съедетесь вместе и узнаете друг друга поближе, в свете обычной рутины. Когда вы увидите друг друга такими, какие вы есть на самом деле, а не такими, какими вы друг друга представляли, то, возможно, обнаружите, что променяли одни неблагоприятные отношения на другие — только на этот раз осложненные алиментами и посещениями детей по субботам. Болтаясь в жизненных неурядицах, точно лодка, потерявшая якорь, вы захотите просто сбежать ото всех — вы бы с радостью променяли все свои любовные перспективы на жизнь в покое и уединении.

Запутавшись в своих противоречиях, вы окажетесь под натиском вопросов, на которые нет однозначных ответов:

- «Я все еще люблю своего партнера?»
- «Что такое любовь?»
- «Я нормальный человек?»
- «Меня можно оправдать?»
- «Как мне найти ответы?»
- «Почему все это происходит?»
- «Как мне выбраться — и из каких отношений?»

Любовь не однозначна, она состоит из множества сложных, иногда противоречивых чувств. В то время как одна часть говорит: «Если бы я только мог спокойно уйти от любовника и вернуться к партнеру», — вторая часть возражает: «Если бы я только мог сбежать с любовником и забыть о прошлом».

Что бы вы ни решили, ваш партнер наверняка расстроится из-за вашей привязанности к другому человеку и усомнится в том, что

вы вновь сможете полюбить друг друга. На этом этапе вам обоим следует оставаться открытыми многочисленным противоречивым эмоциям и не делать поспешных выводов о будущем.

Отвращение к самому себе: «Мне нечего сказать в свою защиту. Я сам себе противен»

Что бы вы сейчас ни чувствовали по поводу романтической жизни — облегчение, воодушевление, сомнения, затравленность, — вы также можете отчаянно стыдиться себя за то, что попрали религиозные или семейные ценности. Переступив через моральные принципы и разбив сердце партнера, вы чувствуете, что предали всех значимых людей, себя в том числе.

Грейс, прожившая в браке 12 лет, корила себя за то, что переспала с инструктором по теннису из своего спортивного клуба. «В браке я была так несчастна, — сказала она мне. — Муж не обращал на меня внимания. Если он знал, что я хочу секса, то намеренно отталкивал меня. Он всегда пытался все контролировать, а я сходила с ума от одиночества. И тем не менее из-за этих порочных отношений я чувствую себя потаскухой. Поверить не могу, что я так легко забыла о верности, обязательствах, честности — ценностях, в которые я думала, что верю. Я наконец получила любовь, внимание, подтверждение своей ценности, но, чтобы обрести их, я нарушила все возможные правила и продала душу. Теперь я чувствую, что меня любят, но что сама я — мерзкая».

Иногда нет оправдания тому, как отвратительно, даже по-скотски вы поступаете со своим партнером. «Поверить не могу, как ужасно я относился к своей жене, пока встречался с Мэг, — признает Джо, электрик 32 лет. — Я планировал устроить бейсбольную вечеринку для своих коллег: мы собирались просто посидеть, выпить пива, заказать пиццу и посмотреть матч по телевизору. В числе коллег была Мэг, и все остальные прекрасно знали, что мы не просто друзья. Я знал, что моя жена не захочет участвовать в подобных посиделках — она была беременна и в принципе ненавидит бейсбол и алкоголь, — и думал, что она, как всегда, уедет на выходные к своей сестре.

Я думал только о том, чтобы провести ночь с Мэг. Но перед самой вечеринкой у Сьюзен открылось кровотечение. Она вызвала врача, и тот назначил ей обследование в клинике на следующий день. Она не хотела никому мешать и сказала, что проведет ночь в мотеле, чтобы и она могла выспаться, и я смог бы провести вечеринку. Я согласился. Я даже позволил ей поехать самой в больницу на завтрашний день... — Джо помотал головой. — Вы наверняка считаете меня отвратительным человеком. Моему поведению нет оправданий. Я покинул свою жену, когда она больше всего во мне нуждалась. Я могу сказать только, что с головой ушел в свои отношения с Мэг и вел себя как эгоистичный идиот. Я не думаю, что мое поведение соответствует моему истинному характеру. Мне просто кажется, что я потерялся».

Кто-то из вас может чувствовать отвращение к самому себе за попытки опустить партнера до своего уровня — возможно, вы провоцировали его на поведение в той же степени недостойное, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.

Сид, студент 26 лет, обнаружил, что пытался «расчистить себе дорожку» с помощью своей жены Ингрид: «Я намеренно был жесток с ней, надеясь, что она будет жестокой в ответ, и тогда у меня появился бы повод уйти. Я хотел подставить ее, очернить, чтобы и она несла ответственность за наш разрыв, и тогда не я один был бы виноват. Я даже пытался подговорить друга соблазнить ее, надеясь, что тогда она тоже коснется грязи и опустится до моего уровня. Потом я заставил ее вместе со мной пойти к семейному психологу, чтобы он сделал всю грязную работу и убедил ее, что это *она* должна уйти. Хуже всего приходилось, когда она была добра ко мне — я просто не мог этого вынести. Когда я сказал, что ухожу, она помогла мне собрать вещи. Я рвал ее жизнь на части — и вот она пакует мои чемоданы. Ее доброта душила меня, и я отторгал ее, чтобы свободно вздохнуть».

Сид развелся с Ингрид и спустя четыре года вспоминает свое поведение. «Я ужасно вел себя с ней. Она не заслужила моей злобы. Но я был молод и не знал, кто я и чего хочу или как построить хороший брак. Я ненавижу себя за то, что, когда понял, что несчастен, потащил ее за собой в грязь, вместо того чтобы просто уйти».

Чувство вины может быть здоровой реакцией, призванной напомнить, что вы не были честны с собой, и побудить вас жить в согласии со своими убеждениями. Но если оно вынуждает вас втаптывать себя в грязь, то вы ничему не учитесь; если оно заставляет вас списать себя со счетов, вы лишаете себя ценного знания о вашем «я». Я советую направлять упреки не на себя как личность, а на те конкретные качества, которые вам не нравятся или являются дефективными, заставляют вас так некрасиво и лживо вести себя с партнером. Как только вы вычлените свои негативные качества, то сможете заняться их преобразованием, тем самым открыв себе путь к конструктивным переменам и самопрощению.

Среди качеств, за которые вы, вероятно, будете винить себя, могут быть:

- такое сильное чувство уязвимости и неуверенности в себе, что под его влиянием вы слишком легко поддаетесь на любые знаки внимания;
- утаивание неудовлетворенных потребностей (поддержка, привязанность, общение и т. д.) от своего партнера, а потом поиск их где-то на стороне;
- убеждение, что вы имеете полное право удовлетворять свои потребности, не заботясь о потребностях других;
- неукротимая жажда восторга и новизны, из-за которой вы не в состоянии мириться с обыденностью и предсказуемостью длительных отношений;
- игнорирование или непонимание своих внутренних конфликтов и перекладывание вины за свое несчастье на партнера.

Хотя вы, возможно, захотите пристальнее рассмотреть те свои качества, которые сочтете неприемлемыми, вы сослужите себе плохую службу, если будете фокусироваться исключительно на них и забывать о роли вашего партнера. У вас нет права обвинять партнера в своей измене — никто не заставляет вас лгать, — но у вас есть полное право разобраться, какой вклад внес партнер в вашу неудовлетворенность.

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ И РЕАКЦИЯ НА ИЗМЕНУ

Гендерные различия оказывают влияние на вашу эмоциональную реакцию так же, как и в случае с вашим партнером. Как я подчеркивала в предыдущей главе, эти различия далеки от точных, но они дополняют ваше понимание происходящего.

Недавнее исследование внебрачных связей и поведения показывает, что женщины чаще ищут любовников для любви и общения⁴, в то время как мужчин зачастую устраивает просто секс⁵. Женщины склонны оправдывать измену тем, что поступают так ради любви; мужчины, напротив, оправдывают измену тем, что все это *не по любви*⁶. Кроме того, женщины чаще терзаются из-за измены, чем мужчины⁷.

Эта статистика не оправдывает вас в глазах партнера: ваши заверения, что вы ничего не могли с собой поделать и что вы сделали то же, что и любой мужчина или женщина на вашем месте, вам не помогут — но они могут помочь вашему партнеру увидеть, что у вас в голове, и начать конструктивную дискуссию по поводу смысла измены и проблем в ваших отношениях.

Отличие № 1: женщины ищут родственную душу, мужчины — подругу для развлечений

Женщины: «Я наконец-то встретила того, кому могу открыться».

Мужчины: «У меня с любовницей так много общего: секс, теннис, джаз».

В целом женщины изменяют, чтобы найти эмоциональную связь, которой им не хватает в браке. Они ищут родственную душу — кого-то, кому будут безразличны их чувства и кто захочет поддержать содержательную беседу. Женщинам нравится разговаривать, и близкие отношения они выстраивают через вербальное взаимодействие. Еженедельник *The New Yorker* высмеял эту черту в комиксе про мужчину по вызову. «Да, детка, я буду тебя слушать, — говорит он. — Я буду слушать тебя всю ночь»⁸. Как любят отмечать сексологи,

женское либидо обычно пробуждается вне спальни; партнер вовлекает ее в эмоциональную (не только физическую) прелюдию, дает ощущение теплоты и безопасности, что, в свою очередь, стимулирует ее сексуальную реакцию. Женщины, которые изменяют, часто становятся близкими друзьями с любовниками до того, как вступают с ними в физическую близость. После сексуального контакта они продолжают искать более глубокой близости.

Мужчины, наоборот, чаще изменяют, не испытывая к любовнице эмоциональной привязанности. Им нравится активный досуг, как сексуальный, так и любой другой, а свою близость с женщиной они чувствуют через невербальную игру⁹. Часто именно физическое влечение мужчины, а не потребность в дружбе вовлекает его в роман, и именно необременительное сексуальное приключение, а не понимание или близость удерживает его рядом с любовницей. Во время измены мужчины реже, чем женщины, высказывают недовольство семейной жизнью¹⁰. Если верить Роберту Райту¹¹, в гомосексуальной среде мужчины также «определенно менее разборчивы и склонны к сексу без обязательств». (Он объясняет это с точки зрения дарвинизма: мужчины могут производить потомство сотни раз в год, а женщины — только один, поэтому мужчинам не обязательно быть разборчивыми.) Итог подводит драматург Эдвард Олби в пьесе «Три высокие женщины», когда говорит, что женщины изменяют, потому что им одиноко, а мужчины — потому, что они мужчины.

И мужчины, и женщины могут использовать знание об этих гендерных различиях в качестве контрольного механизма. К примеру, если вы женщина, спросите себя, насколько ясно вы давали понять своему партнеру, что несчастливы в отношениях и что вам нужно, чтобы восстановить близость. Узнав об измене, пострадавшие партнеры часто сокрушаются, что у них даже не было возможности высказать партнеру свои претензии.

Если вы мужчина, задайтесь вопросом, почему вы вступили в связь с другим человеком и насколько несчастливы вы были в браке на тот момент. Поверхностное влечение могло в разы усилиться сексуальной страстью и превратиться в сильную эмоциональную привязанность. В итоге вы можете найти нового партнера,

с которым вам поначалу будет довольно неплохо, но впоследствии вы обнаружите, что новые ваши отношения такие же конфликтные, как и рухнувший брак.

Отличие № 2: женщины оправдывают свою измену тем, что делают это ради любви; мужчины — тем, что делают это не по любви

Женщины: «Но я любила его».

Мужчины: «Но я не любил ее».

Женщины скорее оправдают измену, если в ней было место любви, мужчины, что иронично, — если любви не было. Женщины обычно сильнее привязываются к своим любовникам, как эмоционально, так и сексуально, что является одной из причин, почему их измены чаще ведут к разводу¹².

В целом мужчины считают, что внебрачный секс приемлем и даже поощряется обществом до тех пор, пока это только мимолетная связь и никто ничего не знает. Они склонны преуменьшать значение сексуального контакта, считая его несущественным происшествием, случайностью, мгновенным порывом¹³.

Отличие № 3: женщины мучаются из-за измен, мужчины ими наслаждаются

Женщины: «Измена усложнила мою жизнь».

Мужчины: «Измена подарила мне жизнь».

В целом женщины более склонны переживать из-за своих сексуальных походов, чем мужчины; они реже оправдывают свою измену и ссылаются на обстоятельства¹⁴. Как я уже отмечала ранее, женщина, раз изменив, с большей вероятностью будет испытывать эмоциональную привязанность к любовнику, и ей будет трудно отделить секс от любви. В недавнем исследовании, посвященном неверным женам, Кэрл Ботуин обнаружила, что женщины, как правило, не расслабляются в изменах так, как мужчины; они больше

переживают, испытывают чувство вины, все больше недовольны своим браком и становятся все более зависимыми от своих любовников¹⁵.

Изменяя, женщины страдают и от того, что проводят больше времени вдали от детей. Поскольку именно матери обычно сидят с детьми, они начинают чаще оставлять детей на няню или воспитателя, чтобы в это время встретиться с любовником, — хитрость, из-за которой они чувствуют себя вдвойне преступными. Женщины, отрицающие традиционные женские добродетели — «самоотречение, самопожертвование, самоустранение, самоограничение»¹⁶, — скорее будут испытывать чувство вины, когда действуют независимо и ставят свои потребности на первое место, какая бы ни была на то причина.

Мужчины как будто лучше приспособлены к тому, чтобы отделять измену от основной жизни. Поскольку они проводят меньше времени в размышлениях о других людях¹⁷ и важных моментах в отношениях¹⁸, измены зачастую не имеют для них такого значения и занимают их меньше¹⁹. Их способность наслаждаться безэмоциональными или обезличенными аспектами сексуальной жизни в какой-то степени объясняет их большую увлеченность фильмами для взрослых. Поскольку мужчины легко возбуждаются от одного только вида или новизны картинки, им проще получить сексуальное наслаждение с незнакомой любовницей, без эмоциональных осложнений, которых они часто боятся. В недавнем опросе о сексуальном поведении на 19% женщин пришлось 54% мужчин, которые признались, что эротические мысли посещают их как минимум раз в день²⁰.

Если вы женщина, у которой есть отношения на стороне, вы наверняка посвятили долгие часы мыслям о своем любовнике. Но может статься — будьте готовы к тому, что следующее умозаключение вас не обрадует, — что в итоге вы приписали своим незаконным отношениям больше любви и значимости, чем они того заслуживают. Если, как и многие женщины, вы не можете оправдать измену исключительно сексуальным влечением, ваше чувство вины может заставить вас преувеличить проблемы в семье и придать большее значение близости с любовником.

Если вы мужчина, у которого роман на стороне, вы можете обманывать себя убежденностью, что вам удастся не усложнять сексуальные взаимоотношения. К несчастью для вас, ваша любовница может повести себя типично для ее пола и потребовать больше близости и обязательств, тем самым изменив правила вашей игры. Если это произойдет, можете попрощаться со свободой и радостью, которые вам некогда подарила измена.

Последнее замечание

Пытаясь выявить конкретные различия между неверными мужчинами и женщинами, я рискую их преувеличить или даже поставить во главу угла. Как мы наблюдали в прошлой главе, эти гендерные отличия часто оказываются размытыми или могут сработать ровно наоборот. Разумеется, есть мужчины, которые ищут за пределами брака друзей-женщин, а не просто приятное времяпрепровождение. Если Кэрол Ботуин в *Tempted Women* («Соблазненной женщине») ²¹ и Дальма Хейн в *The Erotic Silence of the American Wife* («Эротическом молчании американской жены») ²² правы, то появляется новый тип женщин — Ботуин называет их «первопроходцами» ²³, — которые активно ищут любовников для секса и принимают этот опыт практически без чувства вины.

На мой взгляд, большинство из вас преследуют (иначе вы вряд ли читали бы эту книгу) одну цель — разобраться в образовавшемся хаосе и сделать то, что лучше для вас, оставаясь относительно честными с другими. Это помогает принять в расчет ваши приобретенные или врожденные гендерные склонности, но за вашими поступками всегда стоит нечто большее, чем простая реакция мужчины или женщины.

Итак, вы с партнером сделали первый шаг и обозначили те чувства, которые вы испытываете после измены. Теперь вы готовы к следующему — принятию разумного, здорового, взвешенного решения по поводу совместного будущего. Давайте поближе взглянем на ваши убеждения о любви и посмотрим, как они могут завести вас в неблагоприятные отношения или заставить отказаться от вполне жизнеспособных.

СТАДИЯ ВТОРАЯ

Пересмотр вариантов: «Остаться или уйти?»

ГЛАВА 3

Изучаем убеждения о любви

У всех романтических отношений есть множество завершений.

*Доктор Кларисса Пинкола Эстес,
«Бегущая с волками»*

Как только измена раскрывается, вам нужно решить, работать над восстановлением отношений или закончить их. Независимо от пути я призываю вас не полагаться на одни только чувства. Даже самые сильные чувства зачастую основываются на убеждениях крайне субъективных, которые впоследствии могут оказаться нереалистичными, непрактичными или ложными. Спустя время вы можете пожалеть о принятом решении, но отменить его уже не получится. Сейчас оно кажется вам единственно верным, но потом вы рискуете обнаружить, что это была импульсивная и необдуманная реакция.

Два варианта точно ведут в тупик. Первый: остаться вместе и ни разу не задуматься о том, почему партнер изменил, и не работать над тем, чтобы подобная ситуация вновь не повторилась. Это билет в жизнь тихого — или не очень тихого — отчаяния. Второй: остаться вместе при том, что как минимум один из вас по-прежнему будет неверен, в то время как другой будет подавлять в себе депрессию и гнев. В данном случае никаких улучшений не предвидится.

Помимо тех случаев, когда партнеры добровольно соглашаются на «свободные» отношения, или если один из партнеров физически

или психически не способен быть сексуально активным, а другой остается с ним, чтобы обеспечить уход и эмоциональную поддержку, я не знаю примеров, когда роман на стороне помог бы паре. *На самом деле, я никогда не сталкивалась с тем, чтобы затянувшаяся измена вылилась во что-либо иное, кроме подрыва усилий пары серьезно проработать проблему дефицита близости в отношениях.*

По сути, есть только два жизнеспособных варианта.

Первый — остаться с партнером и работать над улучшением отношений. Опасность для пострадавшего партнера тут в том, что вас может слепо влечь к вашему спутнику и вы будете настаивать на сохранении прежнего порядка в отношениях, что бы ни случилось. Это пример *безответной любви*. «Я просто хочу вернуть своего супруга», — скажете вы. Но будете ли вы счастливы?

Второй вариант — распрощаться и начать строить жизнь отдельно. Опасность для неверного партнера состоит в том, что вас может слепо влечь к любовнику и вы будете настаивать на том, чтобы остаться с этим человеком, вне зависимости от обстоятельств. Это пример *романтической любви*. «Наверняка настолько сильная любовь истинная», — скажете вы. Но так ли это?

Давайте поближе рассмотрим эти два типа любви, прежде чем вы примете необратимое решение. Сейчас не время для поспешных действий.

БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ: «Я ТЕРПЛЮ ТАКОЕ ОТНОШЕНИЕ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО СИЛЬНО ЛЮБЛЮ»

Безответная любовь — это сильное, но необоснованное влечение к партнеру, которое заставляет вас оставаться вместе, несмотря на несостоятельность отношений. Слепая зона, скрывающаяся за этим чувством, — то, чего вы не замечаете, — это холодность вашего партнера, его плохое обращение с вами и неспособность что-либо изменить.

Некоторые из вас держатся за такие отношения, хотя любому стороннему наблюдателю очевидна их разрушительность. «Но я люблю

этого человека», — безапелляционно заявляете вы, как будто этого достаточно, чтобы оправдать привязанность.

Настойчиво, порой отчаянно вы заставляете своего партнера остаться или вернуться, не пытаясь разобраться, подходит ли он вам. Ваша самооценка настолько низка, требования настолько размыты, а понимание любви настолько ограничено, что вы даже не пытаетесь спросить себя: «Каковы мои основные потребности и какие из них удовлетворялись или отвергались в этих отношениях? Может ли партнер измениться? Хочет ли мой партнер меняться?»

Муж Линды признался, что изменял ей с преподавательницей по вокалу, но отказался это обсуждать и продолжал регулярно видеться с любовницей, часто задерживаясь допоздна или ночуя вне дома. Он велел Линде не задавать вопросов и не устраивать сцен, но и не делать вид, будто у них в семье царят любовь и взаимопонимание. (Он ненавидел, когда она была добра к нему, — так ему казалось, что им манипулируют.)

Линда ходила от одного специалиста к другому в поисках способов заманить мужа обратно. Она не знала, что на самом деле искала свое потерянное «я» — «я», которое сказало бы ей, что непрекращающаяся боль и пустота у нее внутри исходят от любви к грубому и эгоистичному человеку.

Когда я познакомилась с Гейл, ее муж Крейг только что признался, что изменил ей 17 раз на протяжении их 14-летнего брака, и она была в состоянии шока и отрицания. «У нас прекрасный брак, — клялась она. — Крейг — идеальный муж». Она говорила об этом с такой же уверенностью, как если бы утверждала, что солнце встает каждый день на востоке, — так верила в Крейга. Однако, когда она взглянула на руины своего брака, ей открылись более точные и подробные воспоминания. Например, она вспомнила, как Крейг приходил в спальню весь липкий от пота и требовал секса. Она робко жаловалась, но он игнорировал ее жалобы. Теперь Гейл в ужасе поняла, что у него наверняка в тот день уже был секс с кем-то еще и он даже не удосужился помыться. Кроме того, она вспомнила, как Крейг вез ее от врача после маммографии по поводу подозрительного образования в груди: он все время болтал по телефону со своим маклером и даже не спросил ее о результатах — а она предпочла не замечать разочарование и боль.

Нам потребовалась много сеансов с Гейл, прежде чем она поняла, какой униженной чувствовала себя в браке и как упорно отмахивалась от подозрений. «Если бы я не любила мужа так сильно, я не смогла бы выносить то, как он со мной обращался», — сказала она однажды. Готовность признать, что он обижал ее, оказалась шагом в верном направлении, хотя после этого Гейл не стала любить его меньше.

Она начала понимать причины своей заниженной самооценки и неудачного брака, когда осознала взаимоотношения своих родителей. Ее отец был грубым волокитой и тираном, который мучил свою кроткую жену обвинениями в неверности. В ответ ее мать оставалась дома, еще больше работала и никогда не отказывала ему в сексе. «Если хочешь, чтобы муж был тебе верен, — говорила она дочери, — никогда не говори „нет“, если он хочет секса».

Гейл выросла с убеждением, что быть любимой — значит быть чьей-то собственностью. В браке она работала на мужа и не помышляла ни о каких увлечениях вне дома. Только когда она раздвинула границы своего понимания любви за пределы того, что видела в браке и родителей, и своем собственном, Гейл почувствовала негодование. «Я хочу и заслуживаю большего», — осознала она.

Вам, как и Гейл, следует спросить себя: «Не обманываю ли я себя, когда утверждаю, что мой партнер меня любит? Не слишком ли долго я терплю поведение этого человека? Есть ли что-нибудь во мне или моем прошлом, что заставляет меня любить и заискивать перед людьми, которые меня предают или унижают?»

В задачи этой книги не входит в чем-либо убеждать вас, но, если вы сомневаетесь в себе, советую обратиться к специалисту, чтобы скорректировать самооценку, прежде чем вас вновь затянет в эмоциональное болото

Разумеется, важно и то, как вы обращаетесь со своим партнером: ваше негативное поведение могло спровоцировать ответную негативную реакцию. Если вы холодны и критичны, не стоит удивляться холодности и критичности со стороны партнера. Вам нужно принять ответственность за то, как ваше поведение повлияло на разлад в отношениях, и у вас есть право ждать того же от партнера.

Не забывайте, что встречаются люди с расстройством личности, из-за которого они не могут или не хотят меняться как эмоционально, так и психологически. Например, мужу Гейл, Крейгу, вполне могли поставить диагноз «нарциссизм». Такие индивидуумы полагают, что их все должны любить, и они практически не способны формировать прочные связи с другими людьми. Они не в состоянии принять концепцию взаимности — когда два человека делятся друг с другом и тем самым усиливают один другого. Такие люди лишены эмпатии и часто не чувствуют за собой вины или упреков совести. Когда вы говорите им о своих потребностях, они, скорее всего, воспринимают это как критику и чувствуют, что вы им угрожаете или отдаляетесь от них¹.

Чтобы вдохнуть жизнь в отношения с таким человеком, вам потребуется нечто большее, чем добрые намерения или книга по работе над собой. Семейная терапия тоже вряд ли поможет. Нарциссы с трудом признаются себе во внутренних противоречиях, не доверяют другим и не способны вникать в межличностные конфликты, а потому зачастую не могут открыться во время терапии и либо уходят, либо бегут от одного специалиста к другому. Если вы останетесь в отношениях, вам придется постоянно льстить, но даже в этом случае ваш партнер в любой момент может счесть себя обделенным и в итоге променять вас на кого-нибудь другого.

Нарциссы, психологически удрученные потерей партнера, иногда впадают в глубокую депрессию и обретают способность меняться. Но, прежде чем восстанавливать отношения, нарциссам необходимо восстановить себя. Если вы хотите дождаться этого процесса, важно реалистично смотреть на вещи и отдавать себе отчет, что это может продлиться много месяцев, лет, а то и целую жизнь.

Нарциссизм — один из видов расстройства личности. Еще один вид — социопатия, при которой антисоциальный индивидуум неудержимо врет, безответственно относится к семейным и рабочим обязанностям и плохо контролирует свои порывы, что часто приводит к физическому насилию и противозаконному поведению². Такие люди обычно не способны больше года оставаться в серьезных отношениях.

Другие страдают от пограничного расстройства личности, для которого характерны утрюмость, нечувткость и ожесточенность. В отношениях с таким человеком вы, скорее всего, постоянно будете чувствовать злость, тревогу и усталость — при условии, что признаетесь себе в этом.

Есть и другие типы личностей, которые отказываются меняться и с которыми будет непросто создать прочные узы: те, кто не может обойтись без алкоголя или наркотиков, те, кто прибегает к физическому или вербальному насилию, те, кто ведет себя сексуально разнузданно, или те, кто просто отказывается воспринимать ваши проблемы всерьез и работать вместе с вами над улучшением отношений. Это вовсе не значит, что если вас что-то не устраивает, то ваш партнер безнадежен и вам стоит уйти. Но я призываю вас открыто и честно взглянуть на ваши отношения и научиться признавать, когда вас обижают. Будьте готовы к тому, что придется отказаться от «поддерживающей лжи» — неверных представлений, которые заставляют вас думать, что все хорошо, когда на самом деле это не так, и побуждают вас выбирать «безусловное прощение вместо возможности измениться»³.

Чтобы избежать ложных и деструктивных выводов относительно своего партнера, советую прочитать книгу Аарона Бека и Артура Фримена «Когнитивная психотерапия расстройства личности»⁴, чтобы узнать больше о типах психических нарушений. В конечном счете вам придется самостоятельно решить, находится ли ваш партнер во власти непреодолимых сил, которые не оставляют ему шанса измениться, или он просто не хочет подарить нужную вам любовь в это беспокойное время. Насколько все необратимо, до какой степени может помочь терапия, в какой мере на партнера влияют хронические повреждения психики, а в какой — принятые в ваших отношениях правила, — все это краеугольные вопросы, требующие ответа после того, как вы сняли партнера с пьедестала и открыто взглянули на заблуждения и искажения безответной любви.

РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ: «ЭТОТ ЧЕЛОВЕК СДЕЛАЛ МЕНЯ ТАКИМ СЧАСТЛИВЫМ, И Я ГОТОВ ВСЕМ РИСКНУТЬ РАДИ НЕГО»

Романтическая любовь — это сильное, но необоснованное влечение, которое вы, неверный партнер, можете испытывать к любовнику. Скорее всего, оно будет побуждать вас оставить вашего текущего партнера, какой бы приятной ни была ваша совместная жизнь.

«Моя любовь настоящая, — полагаете вы, — иначе я не был бы в таком восторге и не готов был бы пожертвовать стольким ради этого человека». Слепая зона, скрывающаяся за этим чувством, — то, чего вы не замечаете, — это вероятность того, что ваша великая страсть вполне может быть связана с незакрытыми детскими потребностями или нынешними проблемами, а не с реальной личностью этого человека. Ради высот волнующего восторга, с которых вы неизбежно спуститесь в случае длительных отношений, вы рискуете отринуть потенциально восстанавливаемые, плодотворные, постоянные отношения с вашим партнером.

Как вы определите причину ваших опьяняющих чувств к любовнику и разочарования и неприятия партнера? Как вы отличите пылкую, но временную привязанность от долговечного завета любви? Зачем отказываться от романа, когда он так чудесен, или оставаться с партнером, когда все ваши инстинкты умоляют о бегстве?

Если вы эмоционально привязаны к любовнику, вы вряд ли захотите задавать себе эти вопросы — вам просто нравится наслаждаться жизнью. Но я прошу вас читать дальше и разобраться, что является романтической любовью, а что нет, чтобы впоследствии вам не пришлось сожалеть о своем решении остаться или уйти, которое вполне может оказаться необратимым.

Эмоциональные изменения при романтической любви

Романтическая любовь полна «восторга, восхищения, упоения и блаженства»⁵, как пишет Этель Персон в книге *Dreams of Love and Fateful Encounters: The Power of Romantic Passion* («Мечты о любви и судьбоносных встречах: сила романтической страсти»). Возвышенная связь, которая обычно сопровождается «бабочками в животе»,

приходит сама по себе и наполняет вас ощущением, что вы встретили свою идеальную пару. «Возможно, таковы все романы, — пишет Джанет Уинтерсон в своей книге *The Passion* («Страсть»), — не соглашение между двумя равносильными сторонами, а взрыв мечтаний и желаний, которые не находят выхода в повседневной жизни. Необходима театральность, и, пока фейерверк полыхает, небо окрашено другим цветом»⁶.

В романтической любви любовник становится центром вашей жизни, вы принадлежите ему телом и душой. Вы жадете проводить вместе каждую свободную минуту, слиться, стать единым целым. Вы постоянно думаете об этом человеке, хотите делать все вместе с ним и для него. И поскольку людям свойственно придавать смысл своим чувствам и поведению, вы считаете, что ваша реакция является признаком истинной любви. Как еще объяснить такую всепоглощающую страсть?

Чем больше времени и эмоций вы инвестируете в этого человека (покупаете подарки, шлете сообщения), тем больше любви вы к нему испытываете. Аналогично, чем меньше времени и эмоций вы вкладываете в своего партнера, тем меньше любви вы испытываете к нему или к ней.

Когнитивные изменения при романтической любви

Когда вы влюбляетесь, обычно происходит искажение восприятия и вы идеализируете другого человека, наделяете его более широким спектром положительных качеств, чем он располагает в действительности. Объект привязанности становится прекрасным, восхитительным, поразительным, чувственным и в конечном счете идеальным для вас. Предполагается, что эти искажения служат эволюционной цели связать партнеров для главной задачи — воспитания потомства⁷. Независимо от того, переоцениваете ли вы человека или намеренно фокусируетесь на его положительных качествах, игнорируя более спорные, вы привязываетесь к нему настолько сильно, что постоянный партнер уже не выдерживает конкуренции.

В то же время, скорее всего, вы рисуете себе партнера в таком же искаженном, только уже негативном свете — как нечто

противоположное любовнику. Скучный, ограниченный, унылый, придиричивый — такими словами вы очерняете своего партнера, тем самым оправдывая охлаждение к нему и привязанность к другому человеку. «Супруг воспринимается если не отвратительным, то ограниченным, — пишет Этель Персон. — Брак ощущается как нечто если не ужасное, то бессмысленное»⁸. Такое видение ситуации упрощает выход из отношений, но оно, вероятнее всего, будет искаженным или крайне необъективным.

Химические изменения при романтической любви

Любовь — это «природный наркотик»⁹, пишет Энтони Уолш в книге *The Science of Love: Understanding Love and Its Effect on Mind and Body* («Наука любви: понимание любви и ее влияние на разум и тело»). Иными словами, ощущение яркой страсти имеет под собой биологическую основу: ваше тело буквально утопает в амфетаминоподобных веществах, таких как дофамин, норэпинефрин и фенилэтиламин. Однако эффект «влюбленности», который дают эти химические соединения, особенно фенилэтиламин, не длится вечно. Тело постепенно к ним привыкает, и для достижения прежней эйфории требуется столько соединений, сколько наш организм не в состоянии произвести. На следующем этапе любви мозг выпускает другие гормоны, которые называются эндорфины — природные обезболивающие, которые успокаивают и дают ощущение покоя и безопасности. Эти соединения помогают вам перейти от бурной страсти к более сердечной, поддерживающей привязанности.

Ограничение биологической модели состоит в том, что в ее рамках переход от романтической к зрелой любви представляется гладким и непринужденным, как будто ваши гормоны автоматически переводят вас из одной фазы в другую. Но в длительных отношениях вы с партнером, скорее всего, пройдете через затяжной период разочарования, перемежающийся безразличием. Мы не знаем, что происходит с вами на химическом уровне в это непростое время, но точно знаем, что следует подготовиться к превратностям любви и принять их, чтобы сохранить отношения.

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ НЕРЕАЛИСТИЧНЫМ ОЖИДАНИЯМ ОТ ЛЮБВИ И БРАКА

Если ваши отношения не соответствуют вашим представлениям о любви, то проблема может быть не в отношениях, а в убеждениях. Возможно, нереалистичные ожидания несут ответственность за ваше недовольство, а не ваш партнер. Среди этих ожиданий могут быть следующие.

- «Между мной и партнером всегда должна быть глубокая негласная связь».
- «Мой партнер должен угадывать мои желания».
- «Я не обязан ничего делать, чтобы любить».
- «Я не обязан ничего делать, чтобы мне доверяли».
- «Я заслуживаю любви».
- «Чувства либо правильны, либо ошибочны».
- «Мой партнер должен любить меня безусловно».
- «Мой партнер всегда должен быть эмоционально доступен, когда бы он мне ни понадобился».
- «Любовь нельзя вызвать насильно или сфабриковать. Она либо есть, либо ее нет».
- «В хорошем браке нет ссор».
- «Если я несчастлив в отношениях, это вина моего партнера».
- «Мы не должны ничего делать, чтобы испытывать друг к другу сексуальное влечение. Оно либо приходит само по себе, либо его нет».
- «Когда умирает страсть, умирают и отношения».

Обдумайте эти утверждения о любви, самостоятельно или вместе с другими людьми, и спросите себя, каким из них вы верите и насколько они для вас реалистичны и полезны. Вы можете отмахнуться от них, как от поверхностных суждений людей менее тонких или проницательных, чем вы, но не обманывайтесь. Некоторые из них наверняка имеют отношение к вашему недовольству.

Непросто вычислить, какой именно процент вашего несчастья связан с нереалистичными ожиданиями (в этом случае *вам* следует

меняться), и какой — с неспособностью партнера удовлетворить ваши базовые потребности (в этом случае меняться следует ему).

Это сложный и очень субъективный вывод, который вы сможете сделать, только заглянув глубоко внутрь себя. Но ваши романтические предубеждения могут ставить вам палки в колеса, когда:

- вы хотите, чтобы партнер был для вас другом, товарищем, защитником, наставником и любовником — и, разумеется, чтобы он входил в требуемую роль автоматически и непринужденно, согласно вашим потребностям в текущий момент;
- вы ждете, что партнер будет делать именно то, что вы хотите, в тот момент, когда вы этого хотите, и будет радостно заниматься своим делом, когда вы заняты;
- вы ждете, что партнер сделает вас лучше, чем вы есть, — более мудрым, любящим, искусным — и ни в коем случае не хуже;
- вы хотите, чтобы партнер слился с вами, *был* вами, но не душил вас восторженностью или зависимостью и, конечно же, никогда вам не наскучивал;
- вы ожидаете, что партнер будет знать ваши потребности и реагировать на них с полным пониманием, даже если вы ведете себя неразумно;
- вы ждете, что партнер будет прощать вам человеческие недостатки, даже если вы отвергаете его несовершенства.

Если вы обнаружите, что требуете от любви слишком многого, но хотите, чтобы ваша любовь длилась дальше, вы вполне можете изменить ваши ожидания или выработать новые, более соответствующие текущей стадии ваших отношений. С более скромными, рабочими убеждениями вы можете стать более терпимым и прощающим, а кроме того, они оградят вас от естественного разочарования в зрелых отношениях.

Вот видение глубинной связи, описанное в книге Шерил Мерсер Grown-ups («Взрослые»). Некоторые из вас могут счесть его мрачным и упрощенным, другие — обстоятельным и зрелым.

Когда я думаю о браке, больше всего я, как ни странно, жаж-
ду не возвышенного духовного единения с мужчиной — это

фантазия, и довольно условная. Вместо этого меня приводят в восхищение небольшие совместные ритуалы, объединяющие мужчину и женщину теплыми узами, создающие внутренние рамки, в которых они занимаются любовью, выбирают мебель, планируют отпуск, ссорятся из-за душа, пользуются одной зубной пастой, празднуют Рождество так же, как и в прошлом году. Я сама была влюблена, так что кое-что знаю о том, каково это — строить совместную жизнь: шутки, понятные вам двоим; общие друзья; когда заранее знаешь, кто из вас готовит кофе, а кто пойдет за газетой; даже ленивый уют, когда слушаешь снова и снова его любимую историю. Пообещать делить друг с другом маленькие — а не только масштабные — моменты жизни представляется мне чем-то в высшей степени человеческим и более интимным, чем заниматься любовью с кем-либо в первый раз¹⁰.

РАЗОЧАРОВАНИЕ: ПЕРЕХОД ОТ РОМАНТИЧЕСКОЙ ЛЮБВИ К ЗРЕЛОЙ

Любовь не статична. Мы разочаровываемся и отдаляемся; влечение возвращается, и нас снова тянет друг к другу. Некоторые люди, не знающие об этой закономерности, отстраняются, когда хорошие времена заканчиваются, уверенные, что плохой период будет длиться вечно. Такие люди бегут, злятся или заводят отношения на стороне. Другие рассматривают взлеты и падения как часть динамического процесса, который, если его предвидеть и осознавать, может обогатить и оживить отношения и даже придать им дополнительный заряд.

Если вы признаете, что ощущение влюбленности лишено стабильности и постоянства, а живет по природным циклам, вам легче будет преодолеть этап кризиса, который следует за удовольствием: вы будете знать, что разочарование не вечно. Некоторые исследователи полагают, что периоды недовольства приходят через четырехлетние интервалы¹¹. Другие рассматривают стадии любви в виде линейного развития: от романтики к разочарованию, от разочарования к зрелости.

Как утверждают психологи Барри Дин и Майкл Гленн¹², первая стадия — это расширение и обещание. Вторая — сжатие и предательство, когда вы оба неохотно идете на компромисс, не хотите перемен и начинаете скатываться в закоряченные паттерны и рутину, которые во многом подрывают отношения. На этом этапе вы, скорее всего, оба будете сильно обижены друг на друга и попадете в карусель ярко выраженных межличностных конфликтов. Все они охватывают один и тот же узкий круг тем, которые в различных вариациях проявляются на всем протяжении ваших отношений. Если из-за домашних ссор вы не расстанетесь и не выйдете окончательно из сил и если вы сможете смириться с недостатками друг друга, то вы перейдете на третью стадию любви, где есть место компромиссу, согласию, единению и решению проблем.

Таким образом, через какое-то время после романтической прелюдии в качестве залога вступления в более прочные, безопасные, близкие отношения неизбежно приходит этап *разочарования*. У человека, которого вы обожали, вдруг оказываются глиняные ноги. Волшебная сказка, в которой вы жили прежде, оборачивается бытовой историей без всяких там «жили долго и счастливо». Ваша критичность наверняка обострится и станет более жесткой, а уровень сексуального влечения пойдет на спад. Если вы хотите перейти эту бурную реку, вам придется смириться с затуханием всего, что некогда приводило вас в трепет и казалось таким естественным в период ухаживаний.

Как у неверного партнера, у вас наверняка есть целый свод жалоб на вашего супруга. Но как насчет ваших чувств к любовнику? Беседа, которую я вела с женщиной-юристом, оставившей мужа ради своего практиканта, вполне типична.

- Что вам не нравится в вашем любовнике?
- Мне нравится абсолютно все.
- Из-за чего вы ссоритесь?
- Мы не ссоримся.
- Если заглянуть в будущее, какие конфликты, по-вашему, могут возникнуть между вами?
- Ничего не приходит в голову.

Если вы не миновали эту восторженную, хотя и обманчивую стадию романтической любви, вряд ли вы найдете к чему придраться

в своем любовнике. Это происходит потому, что «ухаживание — это время максимального человеческого самообмана»¹³, как объясняют семейные психологи Стюарт и Джейкобсон. Пока химические соединения дурманят вас восторгом и идеализированными представлениями, вы остаетесь слепы к недостаткам вашего партнера. Дни неизбежного разочарования в любви еще впереди.

В каждых устойчивых отношениях есть периоды раздражительности и разочарования, когда проявляется обратная сторона медали — уже просто потому, что редко когда у двух людей в один момент времени совпадают запросы. Качества партнера, которые сегодня вам нравятся, завтра вы можете возненавидеть, не обязательно потому, что партнер что-то сказал или сделал по-другому, а из-за ваших внутренних конфликтов. Внимание, за которое вы были так благодарны в прошлый вторник, сегодня вы можете воспринять как угрозу своей независимости. Обаяние и галантность, которыми вы так восхищались в среду, могут разочаровать в четверг, потому что вы воспримете их как чрезмерное требование внимания. Если вы не ослеплены любовью, невозможно отрицать или не замечать вторую сторону медали, невозможно отделить то, что вы любите, от того, что вы ненавидите, потому что все это — проявления одного и того же человека (подробнее об этом в главе 5).

Когда люди разводятся и женятся заново, они думают, что будут счастливее, но статистика утверждает иное. Согласно данным ведущего брачного исследователя Джона Готтмана, повторные браки распадаются с еще большей вероятностью, чем первые: 50% первых браков и 60% вторых заканчиваются разводом¹⁴. Добавьте к этому приемных детей, и количество неудачных повторных браков возрастет до 70%. Помимо этого, не стоит забывать, что самые счастливые пары Америки не решают около 69% своих проблем¹⁵.

Когда вы решаете, что делать: уйти или остаться и восстанавливать доверие, — я призываю вас абстрагироваться от текущей ситуации и попробовать взглянуть на партнера объективно. Для тех из вас, кто подсел на наркотик влюбленности, это значит взглянуть на слепые зоны романтической любви и открыть для себя

возможность менее пылкой, но более теплой и долговечной любви со своим партнером.

Охлаждение романтической любви неизбежно приносит с собой чувство потери, точно первые дни осени, но оно также открывает путь к более зрелым, ответственным отношениям, где вы признаёте, что любите и что не любите друг в друге, держите противоречивые чувства в рамках любящих отношений и осознанно сохраняете привязанность, даже если обижены или расстроены.

Не оставляйте партнера так легко. Спросите себя: «Проблема кроется в наших отношениях или во мне? Я перестал любить, потому что мой партнер никогда не даст мне то, что мне нужно, или потому, что я временно страдаю от потери *иллюзии* любви — иллюзии, которая шептала мне, что любовь постоянна, что я всегда буду испытывать исключительно теплые чувства к партнеру, что мне никогда не придется сталкиваться с конфликтами, ставящими под сомнение жизнеспособность нашей пары?» Как изящно выразилась Кларисса Эстес в «Бегущей с волками»:

Какая-то часть каждой женщины и каждого мужчины отказывается знать, что в каждом любовном союзе Смерть имеет свою долю. Мы притворяемся, что способны любить, не дав умереть своим иллюзиям относительно любви, притворяемся, что можем идти вперед, не дожидаясь, пока умрут наши пустые ожидания, притворяемся, что у нас что-то получится и что так любимые нами взлеты и высоты не умрут никогда. Но в любви буквально все рассыпается в прах — все. <...> Что же умирает? Умирают иллюзии, умирают ожидания, алчное стремление заполучить все, иметь только красивое — все это умирает. Ведь любовь всегда вызывает спуск в природу Смерти, поэтому понятно, почему, чтобы принять такое решение, необходимы изрядное самообладание и душевная сила¹⁶.

ОТКУДА ПРОИСХОДЯТ ВАШИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЛЮБВИ

Любовь — это концепция в той же мере, что и чувство. То, как вы ее определяете и чего от нее ждете, будет существенно влиять на выбор партнеров и уровень удовлетворения ими.

Поскольку ваша концепция любви обычно отражает то, как родители или опекуны обходились с вами или друг с другом, для ясной картины стоит оглянуться на те отношения и посмотреть, как они повлияли на вас в период взросления.

Согласно Джону Мани, бывшему сексологу из Университета Джона Хопкинса, у каждого из нас в подсознании хранится инструкция по поиску идеального партнера. Эта «карта любви» отпечатывается в нашем сознании в период отрочества. Если мы отмечаем значительное количество совпадений между возлюбленным и инструкцией, утверждает Мани, мы испытываем любовь¹⁷. Чем больше сходств, тем сильнее ваше чувство.

Если окружавшие вас в детстве люди показали вам шаблон зрелой любви, ваши шансы испытать ее увеличиваются. Если шаблон был нефункциональным и вы не чувствовали любви, безопасности и защиты, то вас вполне может привлечь партнер, который поначалу покажется совсем не похожим на ваших родителей, но который в итоге будет обращаться с вами в том же знакомом ключе, беря раны прошлого¹⁸.

Мать Джона была астматиком, а отец — алкоголиком, который кочевал с работы на работу. Джону приходилось вести себя в высшей степени ответственно и выполнять значительную долю домашних обязанностей: ходить в магазин, готовить, убираться после родительских ссор. В колледже он влюбился в девушку по имени Дебби, у которой была клиническая депрессия. Ухаживая за ней, он чувствовал себя очень комфортно и естественно и на пятом свидании сделал ей предложение. Его счастье длилось около шести месяцев, за которые он понял, что пашет как конь — так же, как в подростковом возрасте. Его самозабвенная преданность Дебби, из-за которой он поначалу чувствовал себя очень хорошо — нужным, важным, полезным, — теперь тяжелым грузом легла ему

на плечи, и он стал чувствовать себя несправедливо обиженным и запертым в клетке.

Другая клиентка по имени Мэри выросла с критичным и унижавшим ее отцом. Затем Мэри влюбилась в Питера — он заставлял ее выслуживаться, чтобы получить одобрение, а в итоге даже не пытался поблагодарить. Вы могли бы ожидать, что ее потянет к совершенно противоположному человеку — тому, кто будет безусловно верить в нее и поддерживать, но на самом деле только такой человек, как Питер, заставлявший Мэри влезать в старую знакомую шкуру — в ту версию себя, к которой она привыкла еще ребенком, — мог пробудить в ней любовь. Ее влечение к Питеру было деструктивным, но на бессознательном уровне давало ощущение домашнего уюта.

Ваши собственные детские шаблоны могут объяснить, почему вы, пострадавший партнер, продолжаете любить нераскаившегося человека и почему вас, неверный партнер, так тянет к любовнику.

Как пострадавший партнер, вы можете решить остаться в травмирующих отношениях, потому что ребенком вы ничего иного не знали, да и сегодня ничего другого не знаете и считаете это любовью. Запертый в прошлом, вы не можете отличить то, что вам нужно, от того, что вы усвоили от родителей. Поскольку вы неспособны признать, что вас обижают или что вами пренебрегают, вы остаетесь с тем, кто предлагает взамен совсем немного или ничего, даже не пытаясь рассмотреть или оценить другие варианты.

Как неверный партнер, вы можете разозлиться на своего близкого человека за то, что он не смог дать вам нечто, чего вы никогда не получали в детстве, и отправиться туда, где ваш запрос удовлетворят, доверив свое будущее человеку, которого вы едва знаете. Вместо того чтобы проработать разочарование в партнере и свои внутренние конфликты, вы ищете или отвечаете на ухаживания кого-то еще, кого-то нового.

На этот раз все по-другому, скажете вы. Ослепленный яркими чувствами, преисполненный восторга, вы какое-то время будете в это верить. Вы приписываете этой чудесной страсти силу исцеления и ощущаете себя так, как никогда прежде. Разумеется, этот человек, который на первый взгляд кажется совсем не похожим на того, кто обидел или травмировал вас в прошлых отношениях, будет

давать вам ощущение самооценности и любовь, которую вы жаждали всю свою жизнь, но которая всегда ускользала от вас. Так вы думаете.

Но то, что так неумолимо влечет вас к другому человеку и создает между вами настолько сильное притяжение, может оказаться не идеальной любовью, а незавершенными сценариями из детства и обещанием освободить от насилия и обесценивания в прошлом. Как я уже говорила, сильное влечение может быть проявлением нездоровой модели любви. Слабое влечение может означать, что вы выбрали партнера, который дает вам возможность ощущать себя лучше и полноценнее, чем в детстве. На этих словах вы, вероятно, закатили глаза, но отношения, которые начинаются со слабого влечения, могут всколыхнуть меньше проблем из прошлого и в долгосрочной перспективе оказаться более нежными и долговечными.

В конечном счете вы можете оставить супруга. Любовь может преобразовать человека. Это исключительное горнило перемен в нашей жизни: она может помочь вам развиваться, расти, стать лучшей версией себя. Измена способна пробудить в вас те положительные качества, которые были утрачены в иссушающих или абьюзивных отношениях, и наделить вас уверенностью, чтобы оставить мертвые отношения и уйти к более чуткому спутнику.

Но, прежде чем вы отвернетесь от партнера, я призываю вас внимательно прислушаться к своим конфликтам и разочарованиям: они могут открыть вам, где вы впали в детские поведенческие паттерны и что вам нужно сделать в текущих отношениях, чтобы исцелиться. Прежде чем бежать, спросите себя: «Выход из отношений откроет мне правомерный путь к самореализации или это просто предлог, чтобы закрыть глаза на непроработанные детские травмы?»

Каким бы ни был ваш выбор, вы все равно столкнетесь с разочарованием, и вам придется усердно работать над тем, чтобы ваши отношения остались теплыми и живыми. Если вы полагаете иначе, то все еще обманываете себя.

В этой главе я попросила вас обоих, пострадавшего и неверного партнеров, четко определить ваши представления о любви. Но, возможно, у вас осталось много вопросов по поводу воссоединения. Следующая глава поможет вам встретиться с ними лицом к лицу и сделать решающий выбор: остаться или уйти.

ГЛАВА 4

Разбираем сомнения и страхи

В прошлой главе я призывала вас взглянуть на различные концепции любви, прежде чем принимать необратимые решения относительно своего будущего. Теперь я предлагаю вам встретиться со своими сомнениями и страхами по поводу воссоединения, чтобы они не поглотили вас и не толкнули на путь, о котором вы впоследствии пожалеете.

С этими вопросами вам лучше разбираться самостоятельно. В присутствии партнера вы, скорее всего, начнете защищать свою позицию, вместо того чтобы пересмотреть ее или признать ошибочные выводы. Практически невозможно быть честным с самим собой, когда вы прячете свои мысли или выражаете их завуалированно, щадя чувства партнера. Вам необходимо увидеть свою противоречивость в истинном свете, не подслащивая пиллюлю и не преуменьшая проблему.

Давайте посмотрим на десять распространенных вопросов, с которыми мужчины и женщины сталкиваются после измены. Некоторые характерны для пострадавших партнеров, другие — для неверных. Большинство же относятся к обоим.

1. «После того как между нами было столько боли, разве мы можем снова быть вместе?»
2. «После того как ты мне изменил, как я могу быть уверен, что ты снова не пойдешь на сторону?»

3. «Сможем ли мы оба измениться в нужную сторону? Что, если мы элементарно не совместимы?»
4. «Да, ты пытаешься спасти наши отношения, но насколько твои поступки искренни и осознанны?»
5. «Тебе нужен я или только «сопутствующие бонусы» (финансовая безопасность, уютный дом, совместное родительство)?»
6. «Достаточно ли весомы мои причины остаться?»
7. «Стоит ли нам оставаться вместе ради детей?»
8. «Если бы ты любил меня, ты бы не сделал то, что сделал, а тогда какой смысл продолжать?»
9. «Правильно ли с моей стороны проявлять к тебе столько нежности и проводить с тобой столько времени, когда я еще не уверен, что хочу остаться?»
10. «Разве я не смогу принять взвешенное решение по поводу любовника, если мы будем больше времени проводить вместе?»

Пристальный взгляд на каждый из этих вопросов поможет вам принять более объективное, взвешенное, благоразумное решение относительно того, разойтись или остаться вместе.

Вопрос № 1 (для пар): «После того как между нами было столько боли, разве мы можем снова быть вместе?»

Переживая последствия измены, вполне естественно полагать, что любовь, однажды утерянная, уже не подлежит восстановлению. Что доверие, однажды утраченное, уже никогда не вернуть. Тем не менее я попрошу вас взглянуть на вашу семейную жизнь, исходя не из вашего текущего состояния, а из тех чувств, которые вы испытывали прежде. Оглянитесь назад. Были ли вы когда-либо счастливы и близки? Помните ли вы, что влекло вас друг к другу в период ухаживаний? Благоприятный прогноз на будущее часто зависит от силы этих воспоминаний. Если у вас было обнадеживающее начало, то есть вы оба стремились конструктивно решать конфликты, оба были влюблены, а ваши взгляды на будущее совпадали, вы оба получали удовольствие от секса, наслаждались проведенным вместе временем и имели общие увлечения, то у ваших отношений больше шансов, чем вы думаете. Но если вам практически не на что опереться, если вам редко было

комфортно в отношениях и вы видели в них мало хорошего, то на сегодняшний день, возможно, их уже не реанимировать.

Опасность подобной ретроспективы в том, что вы будете предвзято относиться к воспоминаниям и видеть их сквозь завесу ожесточения. Сделайте все возможное, чтобы не исказить прошлое в угоду настоящему. Очень часто неверные партнеры вспоминают исключительно плохое, чтобы оправдать измену, а пострадавшие партнеры вспоминают только хорошее, чтобы обелить себя и доказать, что «я не был таким плохим партнером, каким ты меняставляешь, и наши отношения не были такими ужасными, как ты их описываешь».

Постарайтесь объективно оценить, что действительно было хорошо, а что — плохо, не надевая при этом розовые очки. В такие периоды пары судят о своих отношениях поверхностно, упрощенно и предвзято. Те, кто хочет уйти, вспоминают, что «мы поженились, потому что она забеременела» или «я всегда был на последнем месте после ребенка и собаки». Те, кто хочет сойтись заново, вспоминают, что «мы были так рады, когда родился ребенок» или «мы отлично проводили время вместе». Если вы будете переписывать прошлое, чтобы оправдать сегодняшние чувства, это упражнение ничего вам не принесет.

Пророчества могут сами себя исполнять. Убеждение, что ваши отношения уже не восстановить, что уже ничто не поможет, само по себе способно сокрушить вас. Если вы разочаровались в своем партнере, вам следует помнить об этом и спросить себя, не создаете ли вы неоправданное или преждевременное ощущение безнадежности. Счастье, которое вы некогда делили, не гарантирует радости в будущем: золотые годы могут рассыпаться в прах при столкновении с кредитами и грязными подгузниками. Но прогноз для ваших отношений будет благоприятнее, если когда-то вы были счастливы.

Вопрос № 2 (для пострадавших партнеров): «После того как ты мне изменил, как я могу быть уверен, что ты снова не пойдешь на сторону?»

Если вас предали, вы наверняка будете бояться, что больше никогда не сможете доверять своему партнеру или вновь почувствовать себя спокойно в отношениях. Оправданны ли эти опасения? Очевидно,

что нет никакой стопроцентно точной формулы для вычисления риска, но есть пять индикаторов, на которые вы можете опереться.

Индикатор № 1: фундаментальные установки

Декларируемая вера в моногамию мало что гарантирует, но если ваш партнер не может даже на словах дать вам заверения, в которых вы нуждаетесь, то у вас остается меньше поводов доверять ему.

Когда одна из моих клиенток спросила мужа, почему он изменил ей, он ответил: «Я не думал, что ты обо всем узнаешь». «По твоей логике, — вспыхнула она, — если бы ты не опасался, что тебя застукают, у тебя бы и не было причин не изменять. Твоя совесть работает только под страхом наказания?» Убеждение ее мужа, что любое поведение дозволено до тех пор, пока никто о нем не узнал, подогрело ее сомнения по поводу того, сможет ли он в принципе быть ей верен. И она была права. Менее чем через две недели она увидела, как он целуется с одной из своих прежних подружек за коктейлем в местном баре.

В главе 2 мы уже рассматривали список убеждений, которые могут оправдывать неверность партнера или лежать в ее основе.

Я предлагаю вам обсудить этот список как способ узнать об убеждениях вашего партнера и сделать взвешенные выводы относительно его дальнейшего поведения. Самые распространенные из них следующие.

- «То, о чем мой партнер не знает, ему не повредит».
- «У меня только одна жизнь, и я заслуживаю испытывать максимально возможное счастье».
- «Измена позволяет мне удовлетворять мои потребности, не руша при этом семью. Я делаю это ради детей».
- «Людам не свойственна моногамность».
- «Я не способен контролировать свои порывы».
- «Я никому не обещал, что буду идеальным».
- «Поскольку мой партнер наверняка знает о моей измене и ничего не предпринимает по этому поводу, наверное, все будет в порядке, если только я не стану выставлять ее напоказ».

Работая с этим списком, пострадавший партнер Леа спросила своего мужа: «Ты все еще веришь, что мужчины биологически запрограммированы на измену?» «Нет, — ответил он, — но иногда людей захватывают эмоции, которые они не в состоянии контролировать». «Твои слова значат, — резко ответила она, — что ты не хочешь нести ответственность за свое поведение. И как мне теперь тебе доверять? Мне нужно, чтобы ты сказал: „Я не уверен, но я каждый день борюсь с искушениями. Я ем салаты, когда до смерти хочу шоколадного мороженого, я заставляю себя идти в фитнес-клуб, когда валяюсь с ног от усталости, я сотнями способов воспитываю в себе дисциплину, чтобы быть здоровым, и я могу сделать то же самое для нас“. Если ты настолько не уверен, что способен контролировать свои инстинкты, почему я должна верить, что ты снова мне не изменишь?»

Будучи так глубоко раненным, вы наверняка побоитесь слишком быстро довериться партнеру вновь. В конце концов, нет никакой возможности узнать, что вас не обманывают: на словах истину замаскировать так же легко, как и открыть. Однако я вам советую не отметать слова вашего партнера как однозначно лживые, а запомнить их и проверить в ближайшее время, соответствует ли им его поведение. Если вы серьезно настроены попытаться восстановить отношения, почему бы не дать вашему партнеру шанс проявить себя?

Даже если взгляды вашего партнера на моногамию существенно расходятся с вашими, не теряйте надежду. Проблема может заключаться не в противоречии ваших взглядов, а в том, что ваш партнер временно занял оборонительную позицию и не хочет сразу ее сдавать.

Когда жена Тома назвала его развратником за то, что он спал с их 18-летней няней, он в ответ заорал: «На этой планете семь миллиардов людей, и все пытаются найти в жизни хоть какой-то смысл. Кто ты такая, чтобы судить меня?» На самом деле он не верил, что его поведение оправданно, но почувствовал, что жена посягнула на его чувство собственного достоинства, и сразу же попытался отстоять его. Они с женой провели много дней в перебранках, как, возможно, и вы с вашим партнером, но со временем выяснилось, что их мировоззрения не настолько противоположны, как им казалось. Том согласился вместе с женой ходить к семейному психологу и работать над своим недовольством.

Индикатор № 2: история обмана

Партнер, которого вы не раз уличали во лжи, с большей вероятностью солжет и обманет вновь, чем тот, кто сбился с пути лишь однажды.

Когда Мэрилин оглянулась на 12 лет, проведенные с Маршаллом, она поняла, что он с первого дня вел себя двулично. Когда они были помолвлены, она позвонила по незнакомому номеру с его мобильного, и ей ответила женщина, с которой он до сих пор встречался. Вскоре после того, как Мэрилин родила первого ребенка, ее муж ушел из больницы на четыре часа — по его словам, за пиццей. Спустя неделю ей позвонили из мотеля поблизости и спросили, не она ли забыла у них в номере серьги.

Склонность Маршалла ко лжи проявлялась не только в его отношениях с женщинами. Он говорил Мэрилин, что учился в колледже в Амхерсте (позже выяснилось, что в Массачусетском университете), что он испанец (на самом деле пуэрториканец), что его отец был врачом (в действительности — лаборантом). Для него ложь была образом жизни, глубоко въевшимся паттерном, определявшим его отношения с людьми. Когда Мэрилин наконец прижала его к стенке после последней измены, он признался, но сказал, что стал новым человеком и больше никогда не пойдет налево. Мэрилин вспомнила всю их совместную жизнь и сказала ему собирать вещи.

Я не утверждаю, что разовая измена более простительна, чем семнадцать, или что одна измена не повлечет за собой другую. Но партнеру с длинной историей обманов и лжи будет сложнее сломать этот паттерн, чем изменившему лишь однажды.

Индикатор № 3: способность к открытому диалогу

Партнеры, которые осознают свои потребности и умеют говорить о них, основываясь на принципах взаимности и компромисса, скорее останутся с семьей и будут работать над своими проблемами. Партнеры, которые не знают, какие у них потребности, но ждут от вас, что вы их угадаете, или загоняют их вглубь из страха спровоцировать ссору, с большей вероятностью позволят несчастью разрастись. Сваливая на вас вину за собственную отчужденность, они пойдут искать удовлетворения в постели другого человека.

Разумеется, некоторым партнерам просто не хватает коммуникативных навыков, они не знают, как выразить то, что у них на душе, потому что никогда раньше этого не делали. Возможно, что жизнь учила их скрывать свои чувства, избегать личных разговоров и держать свои потребности при себе. В таком случае вас в первую очередь должен интересовать не сам факт молчания партнера, а то, осознаёт ли он, что за ним кроется — рассадник для недовольства, — и хочет ли он работать с вами над тем, чтобы общаться более искренне и открыто.

Это не исключительно ваша забота — разобраться, что стоит за молчанием, но вы поможете своему партнеру, если будете поощрять его открываться вам, создавая атмосферу терпимости и принятия того, что ваш партнер хочет сказать. Попросите партнера не щадить ваших чувств, а поделиться с вами правдой с его точки зрения. Если вы оба научитесь быть более честными друг с другом и прямо говорить о своих потребностях, то в ваших отношениях появится механизм, позволяющий решать проблемы, а шансы на то, что кто-то из вас пойдет на сторону, уменьшатся.

Финансовый консультант 44 лет по имени Сэм глубоко обижался на жену, которая была намного младше его, но вместо того, чтобы признаться себе в этом и высказать ей все, он подавил гнев и пошел искать утешения у любовницы. Измена сработала как катализатор, позволивший ему заговорить. Сидя вместе с женой в моем кабинете, он выпустил гнев, который подавлял в течение многих лет. «Я ненавижу, как ты вечно смеешься над моим животом и лысиной, — негодовал он. — Я ненавижу, что ты даже глаз не поднимаешь от журнала, когда я вечером прихожу домой. Я ненавижу, когда ты указываешь мне, как я должен тратить свои деньги, хотя я зарабатываю более чем достаточно, чтобы обеспечивать нас обоих».

Жена Сэма сидела там, онемев от изумления. Когда он наконец закончил, она сделала глубокий вдох и сказала: «Хорошо. Я рада услышать твои жалобы и узнать, что ты думаешь и чувствуешь. Я не понимала, как все это тебя ранит. Я могу начать исправлять» — и я это сделаю».

Индикатор № 4: способность слышать вас и сопереживать вашей боли

Партнеры, которые придают значение только своим потребностям и не понимают ваших, скорее всего, изменят снова. Имеет смысл спросить себя, способен ли ваш партнер:

- смотреть на вас как на самостоятельную личность, а не на продолжение себя;
- понять, через что вам пришлось пройти и какую эмоциональную травму нанесла вам измена;
- испытать сострадание к вашей боли и укоры совести;
- выслушать вашу точку зрения, даже если она не совпадает с его собственной.

Если на большую часть этих вопросов вы ответили «нет», то вам стоит спросить себя не «Изменит ли мне мой партнер снова?», а «Почему мой партнер не изменит мне снова?»

Индикатор № 5: желание разобраться в причинах измены и принять соответствующую долю ответственности за нее

Если ваш партнер не хочет разбираться, почему произошла измена, и принять свою долю ответственности за нее, то ваши надежды на возобновление отношений вполне могут оказаться замком из песка.

«Кевин изменил мне шесть лет назад, но он по сей день отказывается говорить со мной об этом, — жаловалась мне Элли, дизайнер 47 лет. — Я почти не знаю подробностей, но она стоит между нами. Я чувствую ее присутствие. Я не думаю, что он изменял мне с тех пор, но я не могу быть уверена в завтрашнем дне, потому что понятия не имею, что я сделала не так или как и когда он изменился. Мне кажется, что он и сам не знает».

Когда урок не выучили и ничего не изменилось, проблема остается, а с ней и искушение изменить.

Этот раздел написан для пострадавших партнеров, но есть информация и для неверных: если вы хотите разобраться в причинах измены и в том, что побудило вас к ней, если вы искренне жалеете о том вреде, который нанесли, и серьезно настроены его исправить,

то пришло время прямо заявить об этом, без ехидства или недоговоренностей. Ваши контробвинения и оправдательные сентенции оставьте на потом, когда в них будет смысл. Прямо сейчас они только заставят вашего партнера сомневаться в искренности вашего желания воссоединиться. Только когда вы проявите внутреннюю силу признаться себе в своем несовершенстве и принять ответственность на себя, тогда ваш партнер будет готов задуматься о будущем с вами.

Вопрос № 3 (для пар): «Сможем ли мы оба измениться в нужную сторону? Что, если мы в принципе несовместимы?»

Убеждения творят собственную реальность. Если вы верите, что ваш партнер вам не подходит и не способен измениться, то вы, скорее всего, откажетесь от этих отношений и будете искать кого-то еще. Но если вы отнесетесь к своему убеждению только как к убеждению — субъективной реальности, которая может быть истинной, а может и не быть таковой, — вы дадите своему партнеру шанс доказать, что вы ошибаетесь.

Чтобы проверить истинность ваших убеждений, скажите вашему партнеру — лично или в письменной форме, — какие именно перемены вам необходимы, чтобы почувствовать себя любимым, ценным и желанным. Постарайтесь сформулировать свой запрос без агрессии или принуждения — никаких угроз или ультиматумов. Постарайтесь оформить свои пожелания в позитивном, а не негативном ключе, конкретном, а не общем. Фраза «Ты никогда не давал мне почувствовать, что я тебе нужна» не передаст ваш запрос так точно, как «Я буду чувствовать, что много для тебя значу, если ты будешь чаще приходить вечером к ужину, планировать совместные веселые выходные и инициировать секс».

Среди запросов я чаще всего слышу следующие:

- «Держи себя в руках. Скажи мне без сарказма, что тебе не нравится».
- «Хватит пить».
- «Говори прямо, чего ты хочешь».
- «Делай вместе со мной то, что нравится мне, даже если тебе этого не хочется».

- «Чаще говори мне комплименты. Говори, что во мне тебе нравится и что ты любишь».
- «Будь более ласковым».
- «Больше помогай мне с детьми (води их на тренировку, читай им сказки на ночь)».
- «Рассказывай мне, что происходит в твоей жизни».
- «Проявляй интерес к моей жизни».
- «Если я хочу побыть в одиночестве, не принимай это на свой счет».
- «Меньше беспокойся о будущем и больше думай о настоящем».

Чтобы знать наверняка, чего хочет ваш партнер, я рекомендую выполнить широко известное упражнение под названием «зеркало» или «слушание сердцем». Партнер А говорит партнеру Б, что ему или ей не нравится, и предлагает партнеру Б варианты изменений. Затем партнер Б пересказывает то, что сказал партнер А, пока партнер А не убедится, что его правильно поняли. Затем роли меняются.

Постарайтесь внимательно и без претензий выслушать, каких изменений хочет от вас ваш партнер. Чтобы решить, справедливо ли это и выполнимо ли для вас, спросите себя:

- «Что эти просьбы говорят обо мне, о моих плюсах и минусах?»
- «Могу ли я сделать то, чего хочет мой партнер?»
- «Хочу ли я попробовать?»
- «Будут ли эти изменения способствовать моему развитию как личности или же заставят пойти на компромисс с собой? Приведут ли они к личностному росту или поставят под угрозу мое благополучие?»
- «Слышал ли я подобные жалобы от других — на днях или давно?»
- «Мои родители и другие значимые взрослые из детства вели себя по тем шаблонам, которые меня сейчас просят изменить? Не повторяю ли я то поведение, которое считаю предосудительным в других?»

Вашей первой реакцией на запросы партнера может быть: «Ты хочешь, чтобы я стал совсем другим человеком». И вы можете быть правы. Партнеры часто говорят: «Если бы ты *только...*» — а затем рассуждают о чем-то, что для вас совершенно не характерно. Однако в это отчаянное время даже самая скромная просьба может показаться чрезмерной. Если вы грызетесь за власть, вы не захотите ни на дюйм сдавать своих позиций без боя. Но, может быть, ваш партнер просит о незначительных переменах, которые не будут вам в тягость, но радикальным образом изменят ваши отношения.

Если вы и прежде слышали жалобы партнера — от прежних любовников, семьи, друзей, — то сейчас вы можете оказаться лицом к лицу со своей темной стороной, которая сопротивляется желанию выстроить более крепкую связь и требует изменений, если вы хотите зрелых отношений. Может случиться так — и это горькая пилюля, — что перемены сделали бы вас более приятным человеком.

В то же время вам не стоит безоговорочно соглашаться с тем, что меняться должны только вы. Если вы отчаянно хотите вернуть партнера, остерегайтесь искушения согласиться на невозможное или слишком многое. (Одна женщина сказала мужу, что ждет от него, что он будет выполнять 90% работы в отношениях, а он чувствовал себя настолько бесправным, был так самоотвержен и так боялся потерять ее, что сказал: «Хорошо, я согласен».)

Не забывайте, что ваш партнер может придирается к вам, чтобы оправдать или избежать ответственности за свое несчастье. Это так, если:

- партнер просит вас измениться по тем же причинам, по которым когда-то вы его привлекали (например, ваша прежде хваленая спонтанность подается теперь как безответственность);
- партнер винит вас в качествах, которыми сам не обладает, но которым бессознательно завидует (например, ваш стеснительный партнер винит вас за способность добиваться своего);
- партнер пытается унижить вас или продавить;
- запросы партнера чрезмерны и отражают непомерные потребности. (Один партнер сказал своей жене: «Я король в этом обществе, я король в моей компании, и я хочу быть королем

у нас в доме». Однажды, когда она попросила его снимать грязные кроссовки, перед тем как зайти на кухню, он ошетинился и сказал: «Никогда не указывай, что мне делать в моем доме».)

Когда *вы* формулируете запрос, вам следует проанализировать источник недовольства, а не определять сразу же своего партнера как проблему. Прежде чем вы развернете свой длинный свиток обид или уйдете из-за того, что партнер не сможет вам посочувствовать, вам следует заглянуть внутрь себя и спросить, насколько адекватны ваши жалобы. Я советую вам спросить себя о следующем:

- «Не требую ли я больше того, чем мой партнер или любой другой человек может мне дать?»
- «Не обвиняю ли я своего партнера в том, что из-за него я чувствую себя плохо, одиноко, неудобно, в то время как я всегда так себя чувствовал?»
- «Следует ли из этого, что мой партнер подвел меня из-за того, что я несчастен?»
- «В какой степени мое недовольство вызвано мной: моими нереалистичными ожиданиями, нерешенными конфликтами, умеренными запросами, моим искаженным восприятием моего партнера и наших отношений?»

Люди зачастую отлично знают, как следует измениться их партнерам, но имеют довольно слабое представление о том, что следует изменить им самим. Это как раз случай Джея, бизнесмена 47 лет. «Я не могу позволить себе свою жену [Джоанну], — ворчал он. — Она слишком любит роскошь, рядом с ней я чувствую себя униженным». Убеденный, что никогда не сможет удовлетворить жену, он стал встречаться с женщиной в два раза моложе него, которая ничего от него не требовала. В доказательство своего великодушия он осыпал ее дорогими подарками.

Когда Джей размышлял, вернуться ли ему к жене, он протянул ей список с 20 пожеланиями, первым из которых было: «Выказывая больше благодарности, когда я дарю тебе подарки, и не заставляя меня чувствовать так, будто я не могу о тебе позаботиться».

Джоанна была огорошена. Она всегда высоко ценила финансовый успех мужа и считала удачей тот факт, что она может разделить с ним роскошный образ жизни. «Когда мы были в Гонконге, ты зашла в самый дорогой магазин и примерила жемчужное ожерелье, которое стоило сто тысяч долларов, — напомнил ей Джей. — Ты ничего не сказала, но я знал: ты ждешь, что я его тебе куплю. А когда мы вернулись домой, я хотел, чтобы ты купила Audi, но она была недостаточно хороша для тебя — тебе обязательно был нужен Lexus. Из-за тебя я почувствовал себя ничтожеством».

Джоанна слушала и не верила своим ушам. Она примерила ожерелье просто так, она была уверена в этом. А что касается машины, разве ему не понравились обе и он сам не предложил ей выбрать любую?

Джей не замечал, что винит Джоанну в собственном ощущении никчемности, которое зародилось в нем, когда отец игнорировал его в детстве, и углубилось, когда он шел следом за отцом в их семейном бизнесе. Хотя Джоанна могла сделать кое-что, чтобы Джей чувствовал себя более успешным и довольным, — эмоциональнее благодарить его за подарки и не возвращать их, как она иногда делала, — его недовольство браком относилось в той же степени к нему самому, что и к ней. В одиночку она бы никогда не смогла вылечить его израненную самооценку.

Нет простых ответов на вопросы «Стоит ли мне меняться, чтобы угодить партнеру?» или «Должен ли мой партнер меняться, чтобы угодить мне?». То, что вы требуете друг от друга, может быть неразумным и эгоистичным, или же ваши запросы могут стать катализатором того, что вы выйдете за рамки себя прежних и ступите на путь более зрелых и жизнеспособных отношений.

Вы наверняка захотите избежать долгого и утомительного самоанализа, выйти из отношений и найти кого-то нового. Но если вы не разберетесь в причинах, которые привели к измене, и не примете свою долю ответственности за вашу неудовлетворенность, вы можете перечеркнуть для себя возможность роста как личности и как партнера.

Вопрос № 4 (для пар): «Да, ты пытаешься спасти наши отношения, но насколько твои поступки искренни и осознанны?»

Часто случается, что ваш партнер внезапно и абсолютно добровольно вдруг начинает меняться именно так, как вы его умоляли или тайно надеялись. Например, партнер с избыточным весом нанимает персонального тренера, или безответственный отец находит время на детей.

Поначалу эти перемены могут показаться многообещающими, но вскоре вы наверняка зададитесь вопросом, насколько они искренни и долговечны. Вам может стать неприятно. «Почему, — думаете вы, — моему партнеру потребовалась измена и угроза расставания, чтобы сделать то, о чем я молил все эти годы?»

Перемены могут пугать вас и потому, что они искушают вас довериться тому, кто может вновь вас подвести. Как пострадавший партнер, вы можете спросить себя: «А что, если мной манипулируют? Если я вернусь к тебе, не решишь ли ты, что все в порядке, и не станешь ли вести себя по-прежнему?» Как неверный партнер, вы можете начать беспокоиться: «Ты меняешься только затем, чтобы заманить меня обратно и заставить отказаться от другого человека? Как только я вернусь, ты снова расслабишься и доведешь меня до того, что мне захочется сбежать?»

Если партнер откажется меняться в тех аспектах, которые для вас крайне важны, или не сдержит обещания, то собрать вещи и двигаться дальше будет мудрым решением. Но если вы видите, что партнер прилагает усилия, возможно, вам лучше осадить свой скептицизм, отместить барьер недоверия и дать партнеру честный шанс пройти через это. Ваш партнер не сможет войти в вашу жизнь, пока вы не откроете дверь.

Вопрос № 5 (для пар): «Тебе нужен я или только „сопутствующие бонусы“?»

Сейчас ваше желание быть любимым просто за то, что вы есть, может достигнуть своего пика — так же как и ваше недоверие к мотивам партнера. Если ваш партнер захочет восстановить отношения, вы наверняка решите, что это не из-за вас, а из-за набора выгодных

условий, в числе которых лишь мельком присутствуете вы сами. Это убеждение не обязательно будет здоровым или верным, но оно сильно повлияет на ваше желание остаться в отношениях.

«Почему я должна принять мужа обратно? — спросила меня клиентка Гейл. — Он боится потерять детей, лужайку, золотистого ретривера, 54-дюймовый телевизор. Кто знает? Может, он понял, что холостяцкая жизнь не такая веселая, и хочет, чтобы кто-то стирал ему рубашки. Я не уверена, что я вообще есть на этой картинке».

Джефф, неверный партнер, также сомневался в своей значимости для супруги. «Джуди хочет, чтобы я вернулся, потому что я оплачиваю ее счета, и она хочет детей, — жаловался он. — Но она любит не меня. Ей подойдет любой мужчина».

Это нормально — спрашивать, какую роль вы играете в решении партнера наладить отношения, и всерьез задуматься о разрыве, если вас действительно ценят только за кредитные выплаты или вкусную еду. Но если вы ждете, что вас будут любить *только* потому, что вы такой, как есть, и чувствуете себя униженным и обманутым, если это не так, то у вас нереалистичные ожидания по поводу того, что держит людей вместе.

Даже в период ухаживания наверняка вашего партнера привлекали не столько вы, сколько ваш идеализированный образ, а также ваша способность повышать его или ее самооценку. Финансовая и эмоциональная безопасность, дружба, домашний уют, поддержка во время болезни или в старости — все это составляющие любых длительных отношений. Все это стимулы оставаться вместе и удовлетворять такие базовые и глубинные потребности, как сама любовь. Если вы счастливы дома, вас не заденет то, что вас ценят не только самих по себе, но и за ваш вклад в отношения. На самом деле вам даже может быть приятно, что вы удовлетворяете своего партнера в стольких аспектах. Но если вы несчастливы, то, скорее всего, начнете думать, что ваш партнер любит вас по неправильным причинам, и почувствуете, что вас не ценят и используют¹.

Это больно признавать, но вполне вероятно, что после измены вы предпочтете друг другу «сопутствующие бонусы». Однако невозможно распределить проценты между факторами, которые держат вас вместе. Если вы хотите работать над восстановлением близости,

со временем вы наверняка увидите, что ваши жизни переплетены в тысяче различных аспектов и что невозможно, да и неразумно отделять личность, которую вы зовете «я», от сопутствующих вам «бонусов».

Вопрос № 6 (для пар): «Достаточно ли весомы мои причины остаться?»

Вы также можете опасаться, что *вы сами* остаетесь по неправильным причинам. И вы можете быть правы.

«Я здесь потому, что я католик, вот почему, — признался один клиент. — Я вступил в отношения, которые должны были быть вечными. И все-таки я чувствую себя таким несчастным, я не понимаю, что я делаю».

«Никто в моей семье никогда не разводился, — сказал мне другой клиент, — и я понятия не имею, с чего начать. Но я боюсь оставаться в браке столь же деструктивным, как брак моих родителей».

Если вы остаетесь с партнером только из чувства вины, страха или долга, возможно, вам стоит пересмотреть ваше решение или подготовиться к жизни в добровольном заключении, где вы и узник, и хранитель ключей.

Давайте рассмотрим некоторые из этих спорных причин остаться.

Причина № 1: «В одиночку я не справлюсь»

Если вы остаетесь с партнером, поскольку думаете, что сами не выживете, финансово или эмоционально, остановитесь и спросите себя: «Честен ли я с собой? Что, если я недооцениваю свою дееспособность, самостоятельность, возможность создать себе полноценную жизнь вне этих отношений?» Вы можете бояться одиночества, но если взглянете на свою жизнь объективно, то обнаружите, что и раньше оставались наедине с собой и прекрасно проводили время. Или, может быть, вам было тяжело, но вы были моложе, у вас было меньше опыта, меньше денег и больше ограничений, чем сейчас.

Возможно, вы полагаете, что финансово зависите от партнера, но при этом недооцениваете свою квалификацию или шансы найти работу. Вы работали прежде? Не преувеличиваете ли вы уровень безопасности, защищенности и уюта, который был у вас в отношениях

с партнером? Одна женщина, которая считала, что не сможет жить одна, вдруг поняла, что ее муж-кормилец проиграл бóльшую часть их сбережений и именно она не позволила банкам отнять у них дом.

Важно спросить себя, что вас пугает в жизни без партнера. Зачастую людям бывает страшно или печально из-за значения, которое они придают этому шагу: что вы недостаточно хороши, чтобы привлечь кого-то еще, что вас в принципе нельзя любить. Расстраивать вас может не сама перспектива жизни в одиночестве, а убеждения, которые у вас есть по этому поводу. Если вы честны с собой, вы можете заметить, что фокусируетесь на том, как вам будет одиноко *вне* отношений, и забываете, как вам одиноко *внутри* абьюзивных или деструктивных отношений.

Причина № 2: «Моя религия утверждает, что брачная клятва нарушима»

Хотя ваша брачная клятва была нарушена, ваша религия может по-прежнему убеждать вас считать брак священным, развод — греховным, а прощение — божественным.

Религиозная доктрина может наполнять жизнь смыслом, будучи источником моральной стабильности, духовного наполнения и утешения². Однако современные исследования показывают, что ваши шансы улучшить качество отношений реальнее, если ваши религиозные убеждения подкрепляют глубинное желание воссоединиться, а не действуют как ограничения, ниспосланные свыше³. Если религиозная догма — единственная причина, по которой вы не уходите, в итоге вы сможете порадовать свою веру, но не себя или своего партнера.

Причина № 3: «Сама мысль о том, чтобы разрушить отношения, кажется слишком тяжелой»

Вы можете оказаться не в состоянии смириться с мыслью о расставании. «Я забираю айпад, мой муж — ноутбук? — спрашивала себя одна моя клиентка, представляя, как они делят имущество. — Прямо сейчас для меня это слишком». Однако когда она представила, как будет жить со своими вполне обоснованными подозрениями, то спросила себя, что хуже: травма разрыва или прожить всю оставшуюся жизнь

в проблемных отношениях. «Первое длится недолго, второе — целую жизнь», — сказала она и вскоре связалась с юристом.

Причина № 4: «Я обязан заботиться о партнере»

Некоторые из вас боятся, что ваш уход сломит вашего партнера. За этой заботой может скрываться здоровое желание восстановить отношения, а может — страх уйти, тревога по поводу жизни в одиночестве, потребность быть нужным, боязнь шагнуть к более насыщенной жизни.

Если все, что вы делаете, — это приносите себя в жертву, вполне вероятно, что ваш партнер захочет обрести свободу и шанс встретить кого-то, кто искренне захочет разделить с ним жизнь. Если вы не работаете над отношениями осознанно, вам немного удастся сделать, чтобы восстановить или поддержать самооценку партнера, и, скорее всего, для вашего партнера лучшим вариантом будет поискать поддержку в другом месте.

Вопрос № 7 (для пар): «Стоит ли нам оставаться вместе ради детей?»

Родители приходят в ужас от того, как развод и раскол семьи скажутся на детях. И это вполне естественно.

Хотя последствия зависят от возраста, пола и психологической адаптации детей на момент развода⁴, большая часть исследований показывают, что дети из разведенных семей в целом развиваются хуже, чем дети из полных семей, в плане успехов в учебе, поведения, психологической адаптации, самооценки и социальных навыков — по крайней мере, первые два года после разрыва⁵.

Однако также очевидно, что благополучие ребенка в большей степени определяется не столько присутствием обоих родителей в одном доме, сколько конфликтами между родителями, свидетелем которых становится ребенок, — до, во время или после развода. Получается, что детям лучше жить в разведенной семье с низким уровнем конфликтности, чем в полной семье, в которой родители находятся в постоянной конфронтации⁶.

В своем исследовании 98 разведенных семей социолог Конни Аронс выяснила, что и мужчины, и женщины считают, что решение

остаться вместе ради детей было ошибочным, что им следовало разойтись раньше, что их детям «было бы лучше в честной и функциональной семье, даже если эта семья пережила развод»⁷. Разумеется, люди склонны придумывать рациональные объяснения, чтобы оправдать свое поведение. Если бы эти пары приняли решение остаться вместе и работать над отношениями, они могли бы прийти к другим заключениям.

Никто не будет советовать вам разводиться спонтанно, не попытавшись сначала решить свои проблемы. Однако если вы остаетесь вместе только ради детей, если вы просто остаетесь в ожесточенном, безжизненном браке из чувства страха, вины или долга, то в долгосрочной перспективе вы можете оказать детям медвежью услугу. Напротив, вы рискуете передать им деструктивную модель отношений, хотя вам бы не хотелось, чтобы они повторили ее во взрослой жизни. Более того, если вы недовольны своим браком, замыкаетесь в себе и погружаетесь в депрессию, ваши дети наверняка будут страдать от вашей эмоциональной истощенности.

Если вы решите разойтись или развестись, физическое расстояние между вами и детьми будет для них менее травматичным, чем эмоциональная дистанция. Вы семья, вне зависимости от того, живете вы в одном доме или нет, и психологическая адаптация ваших детей больше зависит от вашей эмоциональной открытости, чем от вашего фактического места проживания. Если вы уходите из дома и периодически навещаете детей, вы должны приложить все усилия, чтобы обеспечить им заботу и поддержку. Как пишет Джоанна Келли в заключении своего исследования по адаптации после развода, дети, которые «на момент развода находятся в хорошей психологической форме», скорее адаптируются к ситуации, «поддерживая близкие отношения с обоими родителями»⁸.

Ваше решение уйти, возможно, будет менее важным для адаптации ваших детей, чем ваша готовность выстроить «партнерское родительство» с вашим бывшим супругом. Келли выяснила, что дети, которые росли в спокойной атмосфере до разрыва, легче переносили развод, если родители избегали грубых, резких выражений во время конфликтов⁹. Дети не впадали в депрессию и не демонстрировали отклонений в поведении, если родители «не просили их быть

посредниками, не задавали бестактные вопросы по поводу второго родителя и не поощряли ребенка скрывать информацию или чувства от другого родителя»¹⁰. Иными словами, дети относительно благополучно проходили через эту ситуацию, если только не оказывались в эпицентре ссор.

Размышляя над возможными вариантами, помните, что ваш выбор — это не только быть несчастливыми в браке или счастливо развестись, но и сохранить достойный союз, работая над вашими различиями и недовольствами. Никого не удивит, что большинство детей, если им предоставят выбор, захотят, чтобы родители были вместе и ладили друг с другом. Если вы сами видите достаточно причин, чтобы снова сойтись, вы можете не только сохранить нуклеарную семью для ваших детей, но также преподать им ценный урок: люди, которые когда-то обижали и даже ненавидели друг друга, могут научиться любить друг друга вновь; люди могут разойтись и сойтись снова; межличностные конфликты можно успешно разрешить; кризис в близких отношениях может привести к значительным переменам и более крепкой связи.

Вопрос № 8 (для пострадавших партнеров): «Если бы ты любил меня, ты бы не сделал то, что сделал, а тогда какой смысл продолжать?»

Если вы убеждены, что ваш партнер не мог спать с кем-то другим и при этом любить вас — или полюбить вас снова после этого, — вы можете поддаться отчаянию или озлоблению и отказаться от отношений, хотя в глубине души хотите сохранить их.

Некоторые из вас могут загнать боль внутрь, прокручивая в голове мысли вроде «Я неудачник», «Я не могу конкурировать с ней» и «Меня нельзя любить», и вычеркнуть отношения из сердца как отвратительную шутку. Другие, возможно, направят боль вовне и заранее нанесут ответный удар, бросив человека, который покинул вас. Тот факт, что у вашего партнера больше возможностей выбора, чем у вас, и что в случае краха отношений он может выйти из них с меньшими потерями, только усилит ваше желание одержать верх. Ваш гнев может показаться воодушевляющим, и, возможно,

вы не захотите расставаться с ним, хотя на самом деле он, вероятно, просто маскирует униженность, слабость, ревность и разочарование.

Желание отвернуться от человека, который причинил вам боль или променял на кого-то другого, вполне естественно — так же, как и заявлять, что вам будет лучше в одиночестве: кто из нас, в конце концов, не захотел бы убедиться, что этот человек никчемен? Но все-таки я призываю вас не принимать необратимых решений, когда вам так плохо. Ваше убеждение, что партнер вас не любит или никогда не любил, может оказаться ложным. Причины, по которым случилась измена, возможно, никак или практически никак не связаны с вами и вашей совместной жизнью. Ваш партнер может испытывать куда более сильное раскаяние и унижение, чем он или она готовы признать, и желание работать с вами над восстановлением отношений, если вы готовы признать это возможным.

«Я собиралась уйти от мужа, потому что он постоянно мне изменял, — говорила мне клиентка по имени Бетти. — Я думала: „Что это за любовь, если она не выражается в любящем поведении?“ Но он в итоге понял и помог понять мне, что к другим женщинам его влекло не потому, что со мной он был несчастен, и не потому, что он их любил, а потому, что боялся любых близких отношений: он боялся, что если подпустит кого-нибудь к себе слишком близко, то его сочтут пустышкой. Когда я поняла это, моя личная обида сгладилась, и я старалась терпеливо ждать, пока он работал над своими проблемами под руководством психотерапевта. С этого все началось».

Если вы погружаетесь в депрессию, постарайтесь выйти за рамки эмоционального самобичевания или навязчивых мыслей, вводящих вас в состояние жертвы, и обратите внимание на то, что измена говорит о вашем партнере и его подорванной самооценке. Если вы чувствуете негодование, постарайтесь признать уязвимую сторону этого чувства: страх, боль, униженность, которые кроются за ним. Что бы вы ни чувствовали, подавленность или ярость, вам нужно проговорить свою боль так, чтобы партнер смог вас услышать, — и чтобы вы сами поняли, готов ли этот человек слушать вас и способен ли принять свою долю ответственности за случившееся.

Вопрос № 9 (для пар): «Правильно ли с моей стороны проявлять к тебе столько нежности и проводить с тобой столько времени, когда я еще не уверен, что хочу остаться?»

Некоторые из вас, возможно, полагают, что вам следует держать дистанцию с партнером и не проявлять нежные чувства до тех пор, пока вы не будете уверены, что хотите вновь сойтись. Недостаток данной тактики в том, что она практически наверняка усугубит отдаление между вами. В конце концов, как вы можете начать испытывать к человеку более теплые чувства, если вы отказываетесь дать ему больше теплоты?

Когда Боб начал встречаться с Лорой, он подумал, что было бы неправильно продолжать жить с женой (Сьюзен), поэтому он нашел квартиру и переехал. Не понимая, к чему ведут те и другие отношения, он согласился видеться со Сьюзен раз в неделю, чтобы не терять друг друга из виду и обсуждать практические вопросы вроде того, кто отвезет собаку к ветеринару, навестит больных родственников и оплатит счета за дом.

Боб избегал сексуальных контактов с женой и не оказывал ей знаков внимания (позвонить в день рождения, пожелать удачи в первый день на новой работе), даже когда чувствовал к ней нежность. «Так принято поступать, — настаивал он, — раз уж я встречаюсь с другой женщиной».

Боб не злился на Сьюзен и не сходил с ума по Лоре, но теперь центром его жизни была Лора, и она стала его единственной спутницей как в сексе, так и в дружбе. «Думаю, на этом у нас со Сьюзен все бы и закончилось, — признавал Боб, — но она умоляла меня не жечь мосты, и я был рад не делать этого. Я приходил домой, и меня на столе ждал мой любимый ужин, а потом мы смотрели кино вместе с лучшими друзьями. Или мы, совсем как раньше, сидели в гостиной, потягивали горячий шоколад и валялись на огромном диване с книгой. Поначалу было очень неловко. Даже странно. Но постепенно я стал понимать, как сильно скучаю по ней. Я снова вспомнил, как мы были счастливы вместе. Это помогло мне принять решение остаться».

Вы, пострадавший партнер, наверняка будете настаивать на серьезных разговорах о смысле измены, а вам, неверному партнеру, лучше не избегать их, чтобы показать, что вам не наплевать на терзания, которые вы вызвали, и что вы готовы меняться. Но в данный момент

вам обоим, чтобы вернуться в колею, нужно нечто большее, чем гнетущие беседы, поэтому я предлагаю вам время от времени откладывать их и позволять вашим отношениям вздохнуть свободно. Это поможет вам вновь вместе заниматься тем, что прежде доставляло удовольствие.

Подруга рассказала мне, что после марафона сеансов семейной психотерапии они с мужем пошли поесть в китайский ресторан. «После того как мы весь вечер выясняли отношения, мы оба были выжаты как лимон, — рассказывала она мне. — Мы просто ели яичные роллы и смеялись над тем, как мы, должно быть, выглядели перед психотерапевтом, но это был один из самых ярких и теплых моментов за последние месяцы».

В периоды, когда кто-то из вас чувствует нежность и хочет выразить ее партнеру, я советую вам честно сказать об этом и позволить ему или ей решить, готов ли он принять ваши знаки внимания. Даже если вы не живете вместе, вы не обязательно должны отдаваться эмоционально или даже сексуально, пока вы оба честно пытаетесь разобраться в своих противоречиях, и ваш партнер не думает, что вы больше вовлечены в процесс, чем есть на самом деле.

Я понимаю, как должно быть невероятно страшно вам, пострадавшему партнеру, вновь стать уязвимым только ради того, чтобы вновь рискнуть своими чувствами, которые опять могут растоптаться. Если попытки вашего партнера сблизиться сексуально вам неприятны или внушают страх, то, конечно, вам следует внимательно относиться к своим чувствам и держать дистанцию. Но вы все равно можете наслаждаться и даже поощрять физические и вербальные проявления привязанности, за исключением секса. Тогда вам будет комфортно при условии, что партнер в другое время будет готов обсуждать болезненные темы в ваших отношениях.

Хотя на данный момент вам, наверное, очень неловко общаться, но если вы будете избегать друг друга, то стена непонимания между вами станет только выше. Вы можете подумать, что партнер не хочет иметь с вами дела, если только вы не разберетесь со своими сомнениями, но вы можете ошибаться. Установку, что, прежде чем хорошо проводить время вместе, нужно вынести определенное решение, могли внушить вы сами себе, а ваш партнер вполне может не требовать и даже не ждать от вас ничего подобного.

Вопрос № 10 (для неверных партнеров): «Разве я не смогу принять взвешенное решение по поводу любовника/любовницы, если мы будем больше времени проводить вместе?»

Когда вы настаиваете на том, чтобы проводить каждую свободную минуту с другим человеком, чтобы понять, куда движутся ваши отношения, на самом деле вы таким образом можете изящно маскировать свою похоть. Но возможно, что ваши неистовые чувства действительно приводят вас в недоумение и вы ищете способ понять себя, чтобы принять решение относительно возвращения в семью.

Проблема этого однобокого подхода состоит в том, что вы, скорее всего, будете больше охвачены импульсом своего романа и не узнаете ничего или почти ничего о своих чувствах к партнеру. Если вам нужна только романтика, то вперед, растворяйтесь в любовнике, но помните, что в таком случае чаша весов неизбежно качнется не в пользу вашего партнера. В романе *Separation* («Разделение») пострадавший партнер замечает разницу между собой — мужем, с которым жена прожила в браке семь лет, — и ее новым увлечением: «Новизна исчезла, остается только радость узнавания... А бурное завоевание всегда будет затмевать нежность, пусть лишь временно... Именно поэтому те, кто любит, проигрывают тем, кто влюблен»¹¹.

Впоследствии, когда страсть угаснет и начнутся конфликты, вы взглянете на любовника более критическим взглядом и, возможно, увидите партнера в более выгодном свете. Но к тому времени у вас уже может не быть партнера, к которому можно вернуться.

Время, проведенное с любовником, не поможет вам сделать мудрый выбор — ваше влечение к этому человеку станет только сильнее. Если вы хотите проверить силу ваших отношений с партнером, вам стоит инвестировать в него, даже если ваши чувства к другому человеку еще не остыли.

КАК РЕШИТЬСЯ

Перед вами стоит судьбоносный выбор: восстанавливать отношения или уйти. Как и большинство пар, с которыми я работала, вы можете полагать, что лучший или единственный способ решить эту

дилемму — слушать свое сердце. Даже эксперты по человеческим отношениям ставят чувства на первое место. Когда я спросила одного известного психиатра, почему он после 25 лет брака бросил жену и женился на своей студентке, он помолчал, а потом ответил: «Моя любовница вдохнула в меня жизнь». Вот оно. Я ожидала, что он вытащит из своего академического багажа какую-нибудь сложную психологическую теорию, но чувства казались ему такими сильными и правильными, что он не пытался пристальнее изучить их.

Но я призываю вас принимать решение более взвешенное и обоснованное, рациональное — *когнитивное*, а не *эмоциональное*. Я предлагаю вам не игнорировать свои чувства, но подвергнуть сомнению убеждения, которые лежат в их основе и питают ваши эмоции: убеждения о вашем партнере, о любви и об обязательствах.

Многие пары, которые успешно пережили измену, вступали на путь исцеления с целым ворохом сомнений. Вы ничего не добьетесь, если будете ждать, когда к вам придут стопроцентные уверенность и мотивация. Ключевую роль здесь играет ваш осознанный выбор начать. Вы, неверный партнер, должны закончить сексуальные или романтические отношения с другим человеком или как минимум прервать их на время, которое оговорите с вашим партнером. Вы, пострадавший партнер, должны пригласить своего партнера обратно в свою жизнь. И тогда у вас обоих есть все шансы до конца пройти путь воссоединения, который описан в этой книге. Это не значит, что вы непременно обязаны быть уверены в совместном будущем, — это значит только то, что вы должны вести себя так, будто вы уверены в этом, при этом работая над изменениями в своих отношениях. Отбросьте негативные эмоции, посвятите себя друг другу, демонстрируйте свои намерения, выполняя практики по восстановлению доверия и близости, и тогда, только тогда проверьте, чувствуете ли себя более любящими и любимыми. Если вы ждете, что будете испытывать теплые чувства до того, как станете вести себя соответственно, то ваши отношения обречены.

ПРИСТУПИМ

Даже приняв решение вновь сойтись, вы на протяжении долгих часов будете терзаться тем, что одна из моих клиенток назвала «пластической хирургией будущего». Вот несколько практических советов, прежде чем вы начнете работу.

Проекция во времени

Представьте, какими были бы ваши отношения, если бы вы изменились так, как просит вас партнер, и если бы партнер сделал то же самое для вас. Помните, что небольшие перемены способны перевернуть мир.

Теперь попытайтесь представить себя через шесть месяцев, год, пять лет — как вы наслаждаетесь друг другом, понимая, что ваше решение остаться вместе было правильным. Если вы в своем воображении способны оставить позади отчаяние и горечь и привнести в отношения знания, которые вы получили после измены, чтобы вдохнуть в них новую жизнь, то у вас больше шансов воплотить все это в реальности.

Дать обещание

Обещание облекает ваши договоренности в четкую форму и дает вам точную цель, к которой можно двигаться, и стимулирует отслеживать свой прогресс. Одна пара решила так:

«Я в достаточной мере люблю тебя и думаю о тебе достаточно хорошо, чтобы поверить, что ты хочешь работать над отношениями. Я не чувствую на 100% любви или уверенности, что мое решение правильно, но такие проценты нереалистичны, учитывая, через что мы прошли. Я обещаю изучить свой вклад в решение проблем в наших отношениях и менять то, в чем ты больше всего нуждаешься, включая наше общение и поведение друг с другом. Я хочу, чтобы ты был счастлив со мной, и я буду над этим работать».

Бесстрастное слушание

Не воспринимайте буквально или слишком близко к сердцу оскорбления вашего партнера. Между вами столько желчи и недопонимания, что с вашей стороны будет мудрее «надеть наушники», чем

пытаться оправдаться или огрызаться на каждое обвинение. Постарайтесь услышать, какая боль кроется за этими словами. Вы оба силитесь понять, что произошло, восстановить свою самооценку и достичь некой точки равновесия в вашей жизни. На данный момент истина не известна никому.

ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

Восстанавливать отношения после измены непросто, но и не безнадежно. Те из вас, кто способен честно заглянуть внутрь себя, у кого было яркое, светлое прошлое с партнером, кто был рядом со своим партнером во время стрессов на работе и в жизни и пережил вместе с ним финансовые неурядицы, личные тревоги, проблемы с родственниками и со здоровьем, нереализованные цели и всепоглощающее чувство никчемности, которое часто приходит после рождения детей, — у вас есть уникальная, может быть, единственная возможность очистить раны и связать свои жизни вновь, с большей уверенностью и любовью, не жертвуя чудесными воспоминаниями. Я призываю вас не отказываться от нее в порыве легкомыслия.

В оставшейся части книги я буду помогать вам трансформировать травматичное прошлое в нежное и полное надежд будущее — опыт, который сам по себе чрезвычайно целителен. В следующей главе мы попробуем понять значение измены и то, почему она произошла.

СТАДИЯ ТРЕТЬЯ

**Восстановление после
измены: «Как нам заново
построить совместную
жизнь?»**

ГЛАВА 5

Извлекаем уроки из измены

Как страшно то прошлое, что поджидает нас.

Польский поэт Антоний Слонимский

Когда что-то идет не так, мы часто виним в этом своего партнера и отказываемся видеть связь между нашими внутренними конфликтами, преследовавшими нас всю жизнь, и конфликтами в отношениях, между болью, которую мы несем в себе, и болью, которую проживаем в отношениях.

В попытке переложить ответственность за неверность пострадавший партнер думает: «Ты спал с кем-то другим. Не смей винить меня». Неверный партнер думает: «Ты меня не поддерживал, ты меня оттолкнул». Оба вы наверняка будете настаивать на своей, возможно, удобной вам и, разумеется, противоречивой и зачастую крайне упрощенной версии одного и того же конфликта. Следующие противоположные точки зрения вполне типичны.

Она: «Мой муж по-прежнему флиртует, даже после измены».

Он: «У моей жены паранойя, она вечно что-то подозревает».

Он: «Она всегда противоречит мне на людях. Это унизительно и оскорбительно».

Она: «Он никогда не дает мне слова вставить. Он всегда и во всем должен быть прав».

Она: «Он не обращает на меня внимания, из-за него я чувствую себя никому не нужной».

Он: «Ей невозможно угодить. Если я трачу хоть немного времени на себя, она воспринимает это как пренебрежение».

В этой главе я попрошу вас перестать тыкать друг в друга пальцами и принять соответствующую долю ответственности за измену. Это не значит, что вы виновны в равной степени: это не так просто потому, что никто не может заставить другого человека пойти на сторону. Но, вместо того чтобы высчитывать проценты — сколько твоей вины, сколько моей, — вам обоим следует посмотреть, каков вклад каждого из вас в семейные проблемы.

В поиске подсказок вам стоит изучить:

- как вы могли пострадать в раннем возрасте и как этот ущерб может подрывать ваши отношения сегодня;
- как вы могли пострадать от неверности в семье ваших родителей;
- как те качества, которые вам не нравятся в партнере, соотносятся с теми, которые вы любите, которым завидуете или которых вам, возможно, не хватает;
- как стрессовые события во время измены могли выбить вас из равновесия и поспособствовать проблемам дома.

Давайте посмотрим на ваши отношения через каждую из этих призм, а затем объединим ваши открытия в очень полезном упражнении.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ИСКАЛЧЕННЫМ «Я»: ИЗУЧАЕМ РАННИЙ ТРАВМАТИЧНЫЙ ОПЫТ И ТО, КАК ОН ПОДРЫВАЕТ ОТНОШЕНИЯ СЕГОДНЯ

Общаясь с родителями, братьями, сестрами и другими значимыми людьми из вашего детства, а также наблюдая, как они общаются друг с другом, вы выработали определенные доминирующие модели

поведения, мышления и эмоциональных реакций, и они прочно вросли в человека, которого вы называете «я». Это понимание себя укрепилось с годами и повлияло на способы общения с другими людьми сегодня, хотя люди из детства могли уйти из вашей жизни. Вы можете слепо и яростно держаться за это знакомое «я», несмотря на всю его деструктивность. Это человек, которого вы лучше всего знаете, человек, которым вы были *всю свою жизнь*, тот, с кем вам комфортнее всего.

Вот лишь некоторые чувства, которые вы могли пережить в детстве: постарайтесь выбрать близкие вам и добавьте свои.

Позитивные: безопасность, удовлетворенность, доверие, забота, уважение, принятие, ощущение, что вас ценят, хвалят и поощряют к самовыражению.

Негативные: испуг, ущербность, недоверчивость, одиночество, ревность, скука, обделенность, заброшенность, ощущение, что вас не замечают, не любят, унижают, критикуют, ограничивают, на вас давят.

Когда вы становитесь взрослым, эти и другие чувства определяют вашу зону комфорта. Люди, которые заставляют вас вновь переживать эти эмоции, положительные или отрицательные, — это обычно те, кого вы ищете и к кому сегодня будете испытывать романтическое влечение.

Наряду с этими чувствами вы наверняка выработали определенные доминирующие шаблоны — укоренившиеся представления и убеждения — того, кто вы такой и что можете или должны ожидать от других. Например, если вас бросил кто-то из родителей, то вы, возможно, привыкли ждать, что любимые люди вас покинут. Если вас эмоционально или физически притесняли, вы могли усвоить урок, что мир — небезопасное место и вам постоянно нужно быть начеку, чтобы вам вновь не причинили боль.

Вы также впитали определенные способы взаимоотношений с людьми. Вы выучили, что говорить и что делать, чтобы получить желаемое, или как принимать и жить с болью от того, что вас

отвергают. Вы привыкли к определенному уровню близости (или ее недостатку) и выучили, как вести себя, чтобы его поддерживать. В конце концов, вы стали хозяином или жертвой своих повседневных взаимодействий в этом маленьком личном мирке, который привыкли называть домом.

Вы делали все возможное, чтобы жить мирно и счастливо с учетом ваших унаследованных склонностей и ограниченных детских ресурсов, но все равно будете испытывать проблемы, если в процессе взросления не получили важного опыта¹:

- 1) быть в покое и безопасности;
- 2) самостоятельно взаимодействовать с миром;
- 3) иметь прочную эмоциональную связь с другими;
- 4) чувствовать, что вас ценят;
- 5) свободно выражать себя;
- 6) свободно пойти и повеселиться;
- 7) жить с реалистичными ограничениями.

Лишенный какого-либо из этих ключевых жизненных опытов, вы, скорее всего, вырастаете с эмоциональными ранами, которые влияют на ваш выбор партнера и ваши взаимоотношения с ним.

Вас может влечь к человеку, который со временем позволит вам воспроизвести ваш ранний опыт любви, каким бы болезненным он ни был.

На идеализированной стадии ухаживаний может показаться, что этот человек обладает волшебной исцеляющей силой, что он способен залечить ваши прошлые раны и освободить вас от старой, знакомой версии себя. Но со временем вы можете обнаружить, что выбрали того, кто пробуждает в вас те же негативные, но глубоко зажившие эмоции, которые вы пережили в детстве².

Вы можете интерпретировать слова и действия вашего партнера так, что это усилит деструктивный опыт, усвоенный вами ребенком.

Это вариация феномена «человек-с-молотком-везде-видит-гвозди», в силу которого вы видите в других то, что знаете или ищите

на основе вашего раннего опыта. Например, если в детстве вас контролировали, то вы будете ждать того же от партнера, вне зависимости от того, характерно для него это или нет. Как пишет Анаис Нин: «Мы видим вещи не такими, какие они есть, а такими, как мы сами»³. «В этом контексте, — пишет клинический психолог Джей Эфран, — все наши восприятия буквально на виду, в том числе иллюзия, от которой труднее всего избавиться: что мы способны видеть объективную внешнюю реальность»⁴.

Вы можете неосознанно манипулировать партнером, чтобы он вел себя неприятным, но знакомым вам способом.

Иными словами, вы ненамеренно подталкиваете партнера к тому, чтобы он плохо относился к вам, и вы бы тогда воспринимали себя, мир и всех остальных в том искаженном виде, к которому привыкли⁵. Таким образом, если ваши родители разрешали конфликт, игнорируя вас, вы будете провоцировать партнера, чтобы он тоже вас игнорировал.

Давайте теперь посмотрим на семь вышеперечисленных формирующих опытов взросления и на то, как взросление без них может повредить вашим сегодняшним отношениям.

Вы не в состоянии чувствовать себя в покое и безопасности

Есть два распространенных способа, которыми родители могли создавать небезопасную атмосферу в доме.

1. Они покинули вас, физически или эмоционально, и вы выросли с чувством хронической тревожности и обделенности. Во взрослых отношениях вы слишком часто и легко принимаете отказ. Ваш сценарий отвергнутого утверждает: «Люди, которых я люблю, меня бросят».
2. Они тиранили вас, физически или эмоционально, и вы росли настороженным, запуганным, униженным ребенком. Во взрослых отношениях вы слишком часто и легко принимаете контроль и подчинение. Ваш шаблон недоверия утверждает: «Люди, которых я люблю, причинят мне боль».

Давайте посмотрим, как эти травматичные опыты — покинутость и жестокое обращение (абьюз) — могут повлиять на ваши взаимоотношения с партнером.

Неверный партнер

Неспособный «рискнуть всем и любить на полную катушку»⁶, вы ищете любовника или любовницу, чтобы отдалиться от партнера и снизить эмоциональный накал между вами. Измена притупляет ваш страх попасть в эмоциональную зависимость от кого-то, кто, как вы полагаете, в любом случае вас бросит или обидит. Кроме того, когда вы скрываете от партнера такую серьезную тайну, это дает вам как минимум временное ощущение свободы и контроля.

Измена также позволяет вам наказать партнера и сравнять счет. Вас предавали раньше, и теперь вы предаете того, кто вас любит, желая получить компенсацию за прошлые обиды⁷. Если ребенком вас тиранили, теперь вы ищете власти, чтобы обрести неуязвимость. Для вас разделить власть — значит пойти на риск, владеть ей единолично — получить контроль. Ваши взаимоотношения становятся домашним полем боя в борьбе за превосходство.

Когда Джейн было десять лет, ее мать собрала вещи и переехала вместе с ней на другой континент, подальше от отца-алкоголика. Она никогда больше его не видела. «Джейн — прекрасный ребенок, — однажды подслушала она, как родители говорили по телефону. — Она и твоя тоже. Попробуй узнать ее. Ты нужен ей». Спустя 17 лет и десятки неотвеченных писем Джейн вышла замуж за человека, которого называла «эмоциональным айсбергом». Как и отец, он заставлял ее чувствовать себя ненужной и нелюбимой. В браке она редко пеняла ему на свое одиночество, но отомстила рядом отношений на одну ночь. В их союзе началось соперничество, в котором выигрывал тот, кто меньше был привязан к другому. «Он думает, что такой умный, — сказала мне Джейн, — но он ничего не знает о моей личной жизни. Если у него нет на меня времени, я сама о себе позабочусь».

Пострадавший партнер

Брошенные в детстве, вы не можете выстроить с другими близкие и прочные связи и в итоге цепляетесь за партнера или требуете

от него чрезмерного внимания. Вы также бомбардируете партнера беспочвенными подозрениями (которые растут из ваших прошлых ощущений и опережают измену партнера).

Подвергшись ранее тирании, взрослея, вы становитесь чрезмерно сговорчивым и пассивным, а затем оказываетесь в ловушке и чувствуете скрытую обиду на партнера, который как будто незаметно вами манипулирует, делая так, чтобы все было по его желанию. Или вы повторяете абьюз, которому сами некогда подверглись, и ведете себя слишком властно и бескомпромиссно, постоянно игнорируя или обесценивая потребности партнера. В любом случае ваше поведение портит ваши отношения, и вы чувствуете себя так же отчужденно, как и прежде. Вы можете даже навлечь на себя то, чего больше всего боитесь, — вас оставят.

Отец Шейлы верностью не отличался. Она помнит, что пряталась вечером у себя в комнате и слушала, как родители ругаются из-за его измен. Отец никогда не признавал своих ошибок, и родители не развелись, но атмосфера в доме всегда была натянутая и печальная. Спустя два года обучения в колледже Шейла вышла замуж за Сэма. Каждое утро, когда он уезжал на свою работу в Нью-Йорк, где занимал высокую должность, она изводила себя подозрениями о его тайной жизни. Эти мысли захватили Шейлу целиком и полностью, и в итоге она стала обвинять мужа, что он специально задерживается в офисе и спит с секретаршей. Сэм не знал, как справиться с ее вечными нападками и всплесками злости. «С ней стало невозможно договориться, — сказал он мне. — Я ничего не мог сделать, чтобы убедить ее в моей любви, разве что запереться дома. Через некоторое время она победила. Она измотала меня. Мне и в самом деле стало противно возвращаться домой, и я начал встречаться с женщиной с работы. Я до сих пор с ней встречаюсь».

Вы не способны действовать самостоятельно

Ваши родители мешали вам сформироваться как личности, строить независимую жизнь или доверять собственным решениям. В итоге вы выросли с ощущением зависимости, уязвимости, неуверенности. Во взрослых отношениях вы чувствуете, что выполняете чужие пожелания, и испытываете вину или страх, если пытаетесь выразить

свои. Ваш шаблон недостатка самостоятельности утверждает: «Я сам не справлюсь».

Неверный партнер

Измена для вас может быть бунтом, способом заявить о независимости от отношений, которые кажутся слишком близкими или ограничивающими. Вы выросли в доме, где ваши границы игнорировались и личного пространства просто не существовало, и вы привыкли отстаивать себя с помощью уловок и секретов. Вы не способны быть собой со своим партнером, и вам хочется выйти за рамки отношений, чтобы вздохнуть свободно.

Дэвид рос без отца. Его мать, пережившая Холокост, боялась потерять единственного ребенка (физически и эмоционально) и запрещала ему приводить домой друзей. Каждый день она сама отводила его домой из школы. Он ощущал, что мать душит его, а себя чувствовал зависимым и слабым. Для него любить означало слиться с другим человеком и потерять себя. «Мои отношения с матерью были как у мотылька с пламенем, — сказал он мне. — Приближаться опасно, но я не мог этого не делать».

Дэвида влекло к Мюриэль, потому что она, как и его мать, была запуганной, встревоженной и очень в нем нуждалась. В браке он изо всех сил пытался поддерживать с ней близкие отношения и при этом оставаться верным себе. Он нуждался в ее любви, чтобы чувствовать свою целостность и подавить страх одиночества, но когда он удовлетворял ее потребности, то чувствовал себя стесненным и обиженным. «Я взвалил на себя двух морально травмированных женщин, мать и жену, и пожертвовал собой ради них», — сказал он мне. Дэвид был уверен, что свои потребности он может удовлетворить только с проститутками.

Пострадавший партнер

Боясь творить собственную жизнь, вы завидуете автономности партнера и тревожитесь каждый раз, когда он живет своей жизнью, отдельно от вас. Вы ждете, что ваш партнер украсит вашу скудную жизнь без помощи с вашей стороны. Или вы бросаетесь в другую крайность — яростную независимость — и не даете партнеру ни единого шанса вас поддержать.

Анна, единственный ребенок, воспитывалась матерью, которая видела смысл жизни в том, чтобы защищать и обеспечивать ее. Когда Анне было три года, она играла на заднем дворе, и мама зашла в дом, чтобы сложить в шкаф высохшее белье. Когда она вернулась, Анна исчезла. Мама нашла ее на улице, она сидела на тротуаре и плакала. Какой-то мужчина схватил ее, затащил в машину и заставил потрогать его член.

С того дня мать Анны, подстегиваемая чувством вины, стала еще сильнее ее опекать и пресекала любой самостоятельный порыв. Анне запрещалось запирается в спальне дома или уходить за пределы территории колледжа. Беспрестанные указания матери в духе «будь осторожна» и «не делай этого» не дали Анне возможности обрести уверенность в себе или научиться выстраивать отношения с людьми. Во взрослой жизни она обручилась с гиперопекающим партнером, который продолжал защищать ее от жизни. Но ее пассивность, зависимость и недостаток спонтанности в итоге вывели его из себя, и он закрутил роман с женщиной, которая казалась ему более веселой и жизнерадостной, более «живой».

Вы не способны к эмоциональной связи с другими

Ваши родители не смогли дать вам теплоты и заботы, и вы выросли в эмоциональном вакууме, чувствуя себя одиноким, пустым и никому не нужным. Во взрослой жизни вам все кажутся холодными или бесчувственными, и в ответ вы отстраняетесь, меняете одни отношения на другие или отчаянно пытаетесь добиться внимания от людей, которые вас унижают. Ваш шаблон эмоциональной депривации утверждает: «Я никому не нужен».

В детстве вы не получили навык любящего соратника, поэтому, скорее всего, вы не будете близки ни с кем, включая себя. Участие, близость, разделение ответственности — для вас это абстрактные понятия.

Неверный партнер

Вы спите и видите, как бы встретить того, кто уж на этот раз выстроит с вами глубокую и прочную связь. Чтобы спастись от ощущения внутренней пустоты, вы становитесь необузданным в сексуальном

плане и жаждете восторгов и новизны от ряда ни к чему не обязывающих встреч. Длительные отношения кажутся вам до невозможности предсказуемыми и разочаровывающими.

Родители Чака развелись, и он жил с отцом-нарциссом, который был слишком важной персоной в доме, чтобы уделять внимание сыну. «Кажется, мы никогда не говорили по душам, — сказал он мне. — Однажды он хвастался мной и преувеличил правду. Я отбил несколько мячей в игре, а он сказал, что мы выиграли всухую. Он понятия не имел, кто я такой».

В 19 лет Чак стал встречаться с Мэрилин. Через шесть месяцев отношений он узнал, что она спит с его лучшим другом. Чак и Мэрилин помирились и поженились, но Чак так никогда и не поверил, что может удовлетворить Мэрилин. Вскоре после рождения первого ребенка он стал пользоваться эскорт-услугами. Хотя Мэрилин была ему верна, он считал, что она отдаляется от него, и продолжал напоминать ей о неверности в прошлом, чтобы оправдать свое поведение. В глубине души он боялся близких отношений. Он был уверен, что, если подпустит ее ближе, она все равно не будет любить его. Сохраняя эту дистанцию, он ни разу не попытался проверить, нужен ли он ей, станет ли она поддерживать его. Секс без обязательств и ханжеский гнев позволяли ему оставаться в безопасности.

Пострадавший партнер

В семье вас не учили, как заботиться о любимых людях или как восстановить близость, если вы отдалились друг от друга. Сегодня вы компенсируете это тем, что сдерживаете любовь или требуете от других больше, чем они способны вам дать, и отталкиваете своего партнера.

Сара выросла без родительской опеки. У ее матери была клиническая депрессия, она редко выходила из спальни. Отец целыми днями работал в юридической конторе в нескольких километрах от дома и однажды, когда ей было 12, на некоторое время переехал в другую квартиру. Ни один из родителей не интересовался ее чувствами и не объяснял, что происходит. Сара выросла, чувствуя себя никому не нужной, одинокой, потерянной — лишенной ощущения целостности семьи, ощущения, что есть «мы». Человек, за которого она

решила выйти замуж, эмоционально отгораживался от нее и думал только о себе. «Иногда единственным способом получить внимание было наорать на него», — говорила мне Сара. Недавно он предложил развестись. Она подозревает, что у него кто-то есть.

Вы не способны ценить себя

В детстве родители часто вас критиковали и заставляли чувствовать, что вы не соответствуете их ожиданиям. В отсутствие похвалы и одобрения вы выросли с ощущением неполноценности, ненужности, с мыслями, что вас никто не любит и все стыдятся. Во взрослых отношениях вы во всем видите насмешку, отторжение или обвинение. Ваша самооценка описывается фразой: «Я недостаточно хорош».

Неверный партнер

Будучи неуверенным в себе, вы падки на проявления восторга от обожающего поклонника. Если ваша женственность или маскулинность оказываются под угрозой (например, выкидыш или банкротство), вы ищете любовника или любовницу, чтобы заглушить ощущение позора или неполноценности. Вам кажется, что к этому человеку вас влечет его исключительность, но на деле за этим может стоять ваша потребность восстановить подорванную самооценку — почувствовать себя сексуальным, желанным победителем.

Джон, прославленный юрист, пылинки сдувал со всех своих сыновей, кроме младшего, Криса. В то время как остальные последовали по стопам отца и поступили в Гарвард, Крис пошел учиться в не столь престижный университет. Пока остальные строили успешную карьеру в юриспруденции, Крис занялся производством женской спортивной одежды. Он смеялся, когда родственники называли его белой вороной, но внутри ему было больно.

Крис женился на Рите, потому что она им восхищалась и заставляла его чувствовать себя на высоте. Но, когда его бизнес просел, она никак не могла помочь ему справиться с унижением. Когда она пыталась ему что-то посоветовать, он слышал только слова отца: «Как обычно. У тебя никогда ничего не получается». Крис стал встречаться с Дебби, своим менеджером по продажам младше на 14 лет, которая помогла ему оправиться от финансовых потерь и вернуть себе самоуважение.

Пострадавший партнер

Из-за вашей неуверенности вы не способны общаться с кем-либо открыто и доверительно. Вы оба страдаете от вашего негатива, который отталкивает от вас партнера.

Когда родители Сьюзен развелись, она осталась с матерью. Но когда мать поняла, что не справляется со своенравной дочерью и работой с полной занятостью, Сьюзен отправили жить к отцу. Его новой жене это очень не нравилось, и она открыто выражала свое недовольство. Сьюзен всегда чувствовала, что у нее нет дома — места, где ее бы ждали. В итоге она вышла замуж за Боба и ждала, что он поможет ей ощутить себя полноценным человеком. Но из-за ее постоянной зависимости Сьюзен трудно было любить. В итоге Боб нашел утешение в объятиях ее лучшей подруги, что только усилило ее чувство неполноценности.

Вы не способны к самовыражению

Ваши родители никогда не давали вам право голоса. Теперь вы пытаетесь угодить другим и подавить свои чувства, чтобы избежать конфликтов. Вы привыкли чувствовать себя подавленным, непонятым, как будто вами все манипулируют и никто с вами не считается. В отношениях вам кажется, что вас контролируют и не обращают внимания на ваши потребности. Ваш шаблон подчинения утверждает: «Мои потребности не в счет».

Неверный партнер

Вы держите свои потребности при себе, а затем молча обижаетесь на то, что вы даете намного больше, чем получаете, и уходите туда, где вам посочувствуют. Вам удастся сохранить мир, но в итоге вы чувствуете себя обманутым, непризнанным, одиноким.

Фриц вырос в доме, где парадом командовал его успешный отец. Его мама много улыбалась. Никто никогда не устраивал сцен. Будучи взрослым, Фриц пошел работать на отца и женился на волевой женщине по имени Роберта, которую осыпал знаками внимания и подарками. Поначалу они казались идеальной парой, но вскоре Роберта стала нападать на Фрица за то, что тот живет в тени отца. Фриц отмалчивался, но в итоге его гнев проявился в том, что он завел роман с молодой бухгалтершей.

Пострадавший партнер

Заглушая свои потребности, вы можете поддерживать сладкую ложь в отношениях. Но внутри вы закипаете от скуки или разочарования. Периодически ваша злость прорывается наружу, и пропасть между вами и вашим партнером растет. Причина измены не в вашем молчании, но оно делает вас невыносимым человеком.

Мать Минди стремилась к менее стрессовой атмосфере в доме, чтобы не раздражать страдающего астмой мужа. Минди выросла с убеждением, что нужно всячески избегать конфликтов. В итоге она вышла замуж за Сэла, анестезиолога с раздутым самомнением, и все свое время угождала ему, тогда как он угождал только самому себе. Его пренебрежение ранило ее не меньше, чем его себялюбие, но Минди молчала. «Я не могу регламентировать любовь, — сказала она мне. — Если я достаточно хороша для него, он сам захочет проводить время со мной».

Но, судя по всему, для Сэла никто не был достаточно хорош, если не считать его самого, и отношения продолжали портиться. Минди видела его все реже и реже, пока однажды не застала в постели с медсестрой.

Вы не способны пойти и повеселиться

Ваши родители никогда не позволяли вам следовать вашим природным склонностям и просто наслаждаться жизнью, поэтому вы росли, чувствуя себя подавленным и напряженным. Во взрослых отношениях вы берете на себя слишком много ответственности и затем чувствуете, что вас используют. Ваш перфекционизм ведет к тому, что вы требуете сверхдисциплины от себя и партнера. Вы с легкостью нарекаете других слабыми, ленивыми или не желающими разделять ответственность. Ваш безжалостный шаблон стандартов утверждает: «Все лежит на мне, и я лучше других сделаю все правильно».

Неверный партнер

Приученный вести себя сверхответственно и даже идеально, вы ищете любовника или любовницу, которые подарят вам хотя бы толику украденного у вас детства. Вы приписываете свое пробуждение влиянию нового романа, в то время как на самом деле оно происходит потому, что вы наконец разрешили себе поддаться

спонтанному порыву и заменили жесткие укоренившиеся правила теми, которые позволяют вам удовлетворить сиюминутные желания.

Сразу после окончания средней школы Кит пошел работать по программе стажировки в компанию Whirlpool, чтобы помочь безработному отцу и брату-инвалиду, с которыми он жил. Он злился на них обоих. В Мишель, женщине, на которой он решил жениться, была какая-то детская непосредственность, она была настолько же беспечна, насколько он — ответственен, но вскоре он начал злиться на нее за умение совмещать работу и досуг — она находила время и на спортзал, и на болтовню с друзьями, и на гастрономические радости, в то время как он сам уматывался на заводе. «Она непонятно чем занимается, — жаловался он. — Ей лучше, чем мне». Сбросить оковы своей суровой дисциплины и подумать наконец о себе ему удалось во время Skуре-сессии с танцовщицей гоу-гоу из Румынии.

Пострадавший партнер

Закованные в кандалы безжалостных стандартов, вы выработали навязчивые привычки, которые сегодня лишают вашу жизнь значительной доли веселья, романтики и творчества. Вы несетесь так быстро, что у вас нет времени ощутить аромат роз или осознать, что ваш партнер подарил уже не один их букет кому-то еще.

Пуританский отец Дороти ругал ее за то, что она всего лишь человек. Она вышла замуж за Эрни, который занимался только тем, что следил, издаются ли его стихи, и подвозил детей до школы. Чем упорнее Дороти пыталась его изменить, тем сильнее они отдалялись друг от друга. Из-за ее жесткости ему казалось, что с ней он не может быть собой. Ее требования — например, поддерживать дом в чистоте — были разумны, но им не было конца. Однажды она попросила Эрни вынести мусор. Вместо этого Эрни повел их няню на ужин.

Вы не способны устанавливать или принимать реалистичные ограничения

Ваши родители делали для вас слишком много или привили вам чувство превосходства над другими. Повзрослев, вы продолжаете испытывать недостаток самодисциплины, вы ждете особого к себе отношения и считаете оскорблением, если на вас налагают ограничения

или заставляют действовать по правилам. Вы с легкостью обвиняете других в том, что они попирают ваши права, даже если вы сами не уважаете их границы. Ваш шаблон избалованности утверждает: «Я лучше остальных, я заслуживаю столько, сколько могу получить».

Неверный партнер

Ваш партнер приложит максимум усилий, чтобы ужиться с вашей грандиозностью, но, учитывая, что вы не осознаёте, каково людям с вами общаться, вы вряд ли это заметите. Вместо этого вы наверняка решите, что партнер не способен удовлетворить ваши потребности, и будете чувствовать себя обделенным и обманутым. Вы выросли без модели взрослого обмена — когда оба отдают и берут — и не можете понять, что ваши требования любви непомерны и что вы не заботитесь о партнере так, чтобы видеть к себе то отношение, которое вы, по вашему мнению, заслуживаете. Ваша неудовлетворенность дома, как и ваши измены, кажется вам совершенно законной, потому что вы так много ожидаете от своего партнера и так мало — от себя. Избегая неприятного самоанализа, вы вряд ли решитесь обратиться к специалисту или откроете эту книгу.

Говард был воспитан богатыми властными родителями, которые гордились своим статусом и общественным признанием. Они редко в чем-то ограничивали сына и не раз поручали своим адвокатам замечать следы, когда он нарушал закон. Повзрослев, он менял жен как перчатки — он безумно любил каждую из них вплоть до рождения детей, из-за которых начинал чувствовать себя отодвинутым на второй план.

Пострадавший партнер

Не имея привычки выставлять внутренние границы или признавать собственные неудачи, вы тоже вряд ли станете читать эту книгу. Почти вся ваша энергия наверняка уходит на поддержание раздутой самооценки или на поиски того, кто поможет вам сохранить ее. Вы считаете, что имеете полное право на заботу и внимание, тогда как почти ничего не делаете, чтобы их получить. Но измена может заставить вас взглянуть на собственные несовершенства и даст вам необходимый стимул, чтобы стать более приятным партнером.

Мать Мишель одна воспитывала пятерых сестер и поклялась, что обеспечит своей дочери беззаботное детство. Мишель редко призывали к порядку, и ее никто не наказывал, если она уклонялась от своих обязанностей, таких как разгрузить посудомоечную машину или поработать в каникулы. «Жизнь коротка, — говорила ей мама. — Наслаждайся ей».

Мишель вышла замуж за Кита, который вскоре устал от ее барских замашек и настаивал на том, чтобы она нашла работу. Она игнорировала его просьбы — до тех пор, пока Кит не стал встречаться с другой женщиной и Мишель не поняла, что ее можно заменить.

УПРАЖНЕНИЕ

В рамках одной книги невозможно описать все травмы, которые вы могли получить в детстве, или то, как эти травмы могли повлиять на становление вашей личности, выбор партнеров или вашу роль в измене. То, как ваши родители с вами обращались, не обрекает вас на определенный тип поведения или убеждений. Но мы зачастую привносим в самые близкие отношения наш травматичный опыт и заново разыгрываем с партнером конфликты из детства. Какими бы ожесточенными или деструктивными ни были эти аспекты нашей личности, именно их мы знаем и на них опираемся.

Сложно вычислить, насколько в вашей неудовлетворенности виноват партнер (который обращался с вами так, что вы вновь проживали детский опыт), а насколько — вы сами (когда манипулировали партнером, чтобы он обращался с вами по тем старым разрушительным схемам)⁸. Чтобы начать это различать, вам нужно больше узнать о ваших уязвимых местах, о непривлекательной версии себя. В качестве первого шага я предлагаю вам ответить на следующие вопросы.

1. Какого из семи опытов взросления, описанных в этой книге, я был лишен?
2. Какие чувства я чаще всего испытывал в ходе взросления?

3. Что происходило в моих отношениях с родителями, другими важными взрослыми, братьями и сестрами, а также в их отношениях друг с другом, что я чувствовал себя так?
4. Чего мне не хватало в отношениях с матерью? Какая из моих ключевых потребностей удовлетворялась меньше всего? Как это повлияло на то, кем я стал, и то, как я воспринимаю себя сейчас?
5. Чего мне не хватало в отношениях с отцом? Какая из моих ключевых потребностей удовлетворялась меньше всего? Как это повлияло на то, кем я стал, и то, как я воспринимаю себя сейчас?
6. Что мне больше всего нравилось в отношениях с матерью? Как это повлияло на то, кем я стал, и то, как я воспринимаю себя сейчас?
7. Что мне больше всего нравилось в отношениях с отцом? Как это повлияло на то, кем я стал, и то, как я воспринимаю себя сейчас?
8. Что я узнал о любви из моих взаимоотношений с отцом и матерью?
9. Что я узнал о любви из взаимоотношений моих родителей друг с другом?
10. Какие еще были в моей жизни значимые люди? Что я узнал о любви от них и как они повлияли на мое понимание себя?
11. Как именно я виню тебя, своего партнера, за то, что из-за тебя я чувствую то, что всегда чувствовал?
12. Как именно ты винишь меня за то, что я заставил тебя чувствовать то, что ты и так всегда чувствовал?
13. Как я ранил тебя в твои уязвимые места?
14. Как ты ранил меня в мои уязвимые места?
15. Как я провоцирую тебя на то, чтобы ты ранил меня так, как меня ранили всегда?
16. Как ты провоцируешь меня на то, чтобы я ранил тебя так, как тебя ранили всегда?
17. Что из того, что я тебе даю, ты ценишь больше всего?

18. Что тебе больше всего нужно от меня, чтобы почувствовать свою ценность и ощутить себя под защитой и в безопасности?

ТРАВМЫ ПОКОЛЕНИЙ: ИЗУЧАЕМ, КАК НЕВЕРНОСТЬ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ МОГЛА СКАЗАТЬСЯ НА ВАС

Если вы столкнулись с неверностью в детстве, это наверняка повлияло на ваше сегодняшнее отношение к ней. Если один из ваших родителей был неверен, вы, скорее всего, выросли в атмосфере, омраченной тайнами и напряжением, ваши границы смазывались, а ваше право на безопасную, стабильную среду было попрано. Может быть, няня, которая по вечерам должна была заботиться о вас, вдруг стала по вечерам заботиться о папе. Возможно, лучший друг папы стал лучшим другом мамы — и вашим отчимом. Любой родитель мог найти вместо вас другого товарища по играм, с которым вы не могли конкурировать. Или один родитель открыл вам, что второй ему изменяет, и умолял вас хранить секрет. Неверный родитель, охваченный порывом страсти к любовнику (любовнице), возможно, проводил с вами мало времени, избегал вас или стыдливо отворачивался, чтобы не видеть вашего укоряющего взгляда. Пострадавший родитель тоже мог быть в таком отчаянии, так поглощен изменой другого, что не обращал внимания на ваши страдания. Оба родителя могли соревноваться за вашу поддержку или признание, не замечая вашу боль или не придавая ей значения.

Сегодня, когда прошло много времени с тех пор, как измена была признана или быльем поросла, вы все еще можете испытывать страх, питать негативные чувства к себе и взять их с собой в самые близкие отношения. В постоянной тревоге вам может быть трудно воспринимать себя как достойного, привлекательного, особенного человека. Непросто любить или быть любимым, когда ощущение брошенности, бракованности, предательства стало практически неотделимо от вашего понимания себя.

Давайте посмотрим, какой след эти ранние паттерны неверности могли на вас оставить.

Влияние предыдущих измен на неверных партнеров

Ваши шансы решиться на измену повышаются, если у одного из ваших родителей был роман на стороне⁹. Поначалу это может прозвучать странно. Зачем вам подражать тому, кто разрушил ваш мир? Разве вам не захочется придать вашему личному миру упорядоченность и стабильность, которых вы никогда не знали? Разумеется, да, захотите, но вы не ждете, что это произойдет, поэтому вы пойдете на сторону, чтобы создать безопасное расстояние между вами и вашим партнером, защищаясь таким способом от новой боли. Вы выучили урок: любить — значит открыть себя боли. Верность делает вас зависимым и незащищенным, неверность наделяет неуязвимостью.

Майк никогда не забывал день, когда отец ушел из дома. Это был его тринадцатый день рождения, и он обнаружил свою маму плачущей за кухонным столом. Прошло три недели, прежде чем отец без предупреждения заехал обратно, чтобы забрать клюшки для гольфа и галстуки от Gucci. Мама сказала Майку, что отец отказывается признавать, что переехал к другой женщине. Майк никогда не чувствовал, что отец им гордится, теперь он уверен — этого не было. Уже будучи взрослым, он оглянулся и понял, что в тот день дал себе зарок никогда и никого больше не любить всем сердцем — и сдержал обещание. Даже после женитьбы на Барбаре он продолжал вести беспорядочную сексуальную жизнь.

Как в случае Майка, измена может наделить вас властью и контролем: разве есть более надежный способ избежать того, что вы чувствовали по вине неверного родителя, чем самому стать таким же? Отождествляя себя с агрессором, вы сбрасываете с себя роль жертвы. Вы больше не тот, кого бросили; теперь бросаете *вы*. Вы больше не тот, кого эмоционально унизили; теперь унижаете *вы*. Теперь вы вне опасности, вы у руля.

Андреа много лет знала, что ее отец изменял матери и что у матери хроническая депрессия. Она с нетерпением ждала, когда оставит дом и погрузится в тепло прочных отношений. Но однажды вечером, почувствовав себя чужой своему жениху, она накричала на него, поехала в бар и там буквально набросилась на женатого мужчину. Одним быстрым нигилистическим ударом она надеялась сокрушить

прошлую боль. «Мне не нужен Джон [жених], его можно заменить, — говорила она мне. — В темноте все члены одинаковые».

Из-за измены вы можете начать испытывать отвращение к себе, а не к своему родителю — обратить на себя гнев, который вы испытываете к человеку, разрушившему вашу семью. Сделав себя объектом презрения, вы чувствуете, что вам больше не придется скорбеть о потере родителя, который вас бросил. Иногда легче и понятнее ненавидеть себя — считать себя слабым, достойным порицания, эгоистичным, импульсивным, никчемным, — чем открыто посмотреть в лицо тому, кто причинил вам боль, особенно если ваше презрение к себе позволяет вам чувствовать себя таким же неполноценным, как вам внушили родители. Направляя презрение и стыд на себя, вы сохраняете привязанность к родителю, который сепарировался от вас, и умиряете свою боль.

Джанет никогда не выплескивала свой гнев на отца, который ушел в загул, в то время как ее мама проходила химиотерапию. Вместо этого она переспала с лучшим другом своего мужа, обратив свою ярость в стыд и направив его на себя. «Я выбросила в окно все свои ценности», — сказала она мне. Из-за того что она пряталась от своего гнева, он не позволял ей ни с кем выстроить прочные отношения: ни с отцом, ни с мужем, ни с собой.

Маловероятно, что *отношение* вашей семьи к неверности привело к вашему адюльтеру, но оно могло заложить его основы¹⁰. Если вы росли в среде, где на измену смотрели сквозь пальцы и вы слышали утверждения вроде «мальчики есть мальчики» или «то, о чем ваш партнер не знает, ему не повредит», став взрослым, вы скорее пойдете на сторону. Подобные послания передаются из поколения в поколение.

Влияние предыдущих измен на пострадавших партнеров

То, что многие из моих клиентов, чьи родители изменяли, сами стали жертвой измены, не совпадение. Цепляясь за человека, который предает вас, или провоцируя его предать вас, вы вновь переживаете ту самую отверженность, которую испытали в детстве. Это не значит, что вы получаете удовольствие от того, что вам находят замену. Вы не ищите унижений и не бродите вокруг в поисках боли. Но подсознательно вы можете искать того, кто будет относиться к вам так, чтобы вы вновь проживали свой детский опыт. Даже если ваш

партнер вам предан, вы все равно вполне можете увидеть в его поведении то, на что запрограммированы, а затем отреагировать так, чтобы только укрепить свои предубеждения.

Самовлюбленный отец Эдди, неисправимый бабник, завел привычку гнобить своего гиперчувствительного сына при каждой возможности. Когда юноше исполнилось 20 лет, распутная и властная Элисон принудила его жениться на ней. Его привязанность к ней повторяла его прежнее понимание любви как отношений между жертвой и агрессором. Через два года брака, после третьей измены Элисон, он собрал волю в кулак, сломал шаблон и ушел от нее.

Когда Эдди влюбился в Линду, он поклялся не повторять прошлых паттернов. Но он привык к тому, что им помыкают, и не знал, как вести себя в отношениях, основанных на взаимной поддержке. «Наверное, это любовь», — сказал он мне. Но потом он начал закатывать истерики, которые подрывали его счастье. Если Линда просто бросала взгляд на другого мужчину, он начинал изводить ее ревностью. В моем кабинете, в отсутствие Линды, он обесценил ее и их отношения. «Я не так уж сильно люблю ее, — настаивал он. — Она вовсе не такая красивая или особенная».

В то же время Эдди ругал себя за то, что пытался уничтожить лучшее из того, что с ним случалось в жизни. Не было ли все это для того, чтобы вновь пережить то одиночество, которое он испытал сначала с отцом, а затем с бывшей женой, Элисон? Чтобы обесценить Линду и почувствовать себя не таким зависимым и уязвимым? Чтобы проверить ее любовь? Чтобы укрепить свое ощущение себя как человека, которого нельзя любить?

Во всех этих объяснениях Эдди обнаружил долю горькой истины и сказал себе, что должен перестать так себя вести и портить отношения с Линдой. Это было непросто. Трудно верить, что партнер любит вас и верен вам, если всю жизнь вы видели иное. Вы спрашиваете себя: если вас бросали ранее, то почему не бросят снова?

История повторяется

Иногда можно проследить поразительное сходство между обстоятельствами предательства, которое вы пережили в детстве, и обстоятельствами предательства во взрослом возрасте. Я не верю в то, что

люди обречены повторять прежние паттерны или намеренно их воспроизводят, но подобное случается с тревожной регулярностью. Вот два типичных случая, которыми со мной поделились клиенты.

Прямо перед рождением Лори ее отец заявил, что решил бросить ее мать ради другой женщины. Лори росла, заботясь о матери, которой впоследствии поставили диагноз «шизофрения». Через 34 года, когда Лори готовилась родить третьего ребенка, ее муж заявил, что влюбился в другую женщину и уходит из дома. В больнице Лори в одиночестве родила девочку и с жутким ощущением дежавю вернулась с ней в дом, где больше не жил ее отец.

Стефани выросла с матерью-алкоголичкой и неверным отцом. Став постарше, она ухаживала за ними и часто читала им нотации о том, как важно для них изменить образ жизни. Чтобы сбежать от них, она обручилась с Халом — только чтобы узнать, что он алкоголик, помолвленный с кем-то еще в другом городе. Ему она тоже стала часто читать нотации по поводу необходимости изменить свои привычки.

Каким бы ни было сходство между изменой вашего партнера и вашего родителя, сегодняшние ваши раны наверняка кровоточат сильнее, открывая ваши уязвимые места, если вы сталкивались с предательством прежде. Дело не в том, что ваша нынешняя боль настоящая или поверхностная, а в том, что прежние ранние травмы усугубляют ее. Ту травму нужно принять и работать с ней отдельно. Вы не сможете восстановить ваши сегодняшние отношения, пока не избавитесь от горечи прошлого.

УПРАЖНЕНИЕ

Я очень советую вам рассказать друг другу о том, как в детстве вы столкнулись с неверностью. Проговорите, как вы чувствовали себя тогда и как пережитое могло подорвать вашу

способность ценить себя, чувствовать себя в безопасности и доверять в сегодняшних отношениях. Если вы поделитесь личными историями, измена не станет от этого менее горькой, но в этом случае вы сможете лучше понять глубину и силу ваших реакций и стать ближе друг к другу — больше как союзники, а не как враги.

Я также призываю вас обсудить измену с вашими детьми — на том уровне, на котором они способны понять эту тему. Поощряйте их не подавлять свои чувства — печаль, злость, растерянность — и делиться ими с вами. Если вы можете принять их боль, то есть слушать открыто, не оправдываясь и не защищаясь, вы сможете помочь им избежать схожих ошибок во взрослой жизни. Извинитесь за боль, которую вы причинили, за вашу отстраненность и бесчувствие. Говорите о себе, зная, что ваш партнер делает то же самое. Не запрещайте детям поднимать эту тему вновь и вновь — столько раз, сколько им будет нужно. Не бойтесь, что они увидят вашу боль или вашу надежду на будущее семьи. Впоследствии вы, возможно, захотите поделиться с ними тем, каков был ваш личный вклад в семейные проблемы. Может быть, вы захотите рассказать, как сами столкнулись с неверностью в детстве и какой отпечаток та ситуация на вас наложила.

Чтобы исцелить раны прошлой неверности и начать выстраивать ваши отношения, я рекомендую вам попробовать отделить прошлое от настоящего и облечь в слова обиду, которую вы все еще держите на человека, предавшего вас в детстве. Один из способов сделать это — написать тому человеку письмо, переписывая его столько раз, сколько потребуется, пока вы не почувствуете, что оно выражает именно то, что вы хотите сказать. Если этот человек жив, вы можете отправить письмо. Ваша цель не добиться проникновенного ответа: если это случится, будет здорово, но будьте готовы, что ответа вы не получите или что он будет злым и резким. Главное — что вы принимаете весь спектр своих чувств и примиряетесь со своим прошлым.

Вот письмо, которое один из моих клиентов по имени Майк написал своему неверному отцу почти 30 лет спустя.

Это был способ Майка нивелировать негласный договор, который он сам с собой заключил: никогда и ни с кем эмоционально не сближаться.

«Дорогой папа.

Я ждал почти 30 лет, чтобы поговорить с тобой о том, как ты оставил меня и маму. Надеюсь, еще не слишком поздно обсуждать это с тобой. Я пишу не за тем, чтобы обвинять тебя или заставить почувствовать вину. На самом деле я надеюсь, что, поговорив об этом, мы сможем лучше понять друг друга и, может быть, залатать те трещины, которые все еще остаются между нами.

Папа, я всегда хотел спросить тебя: почему ты ушел, не поговорив со мной? Почему ты так долго держал дистанцию? Как ты мог не знать или не беспокоиться (так мне казалось) о том, как все это скажется на мне? Я чувствовал, что ничего для тебя не значу. По правде говоря, я всегда ощущал, что не дотягиваю до того уровня, чтобы ты мной гордился. Можешь ли ты помочь мне понять, почему ты так повел себя? Каким бы ни было объяснение, наверняка оно не такое страшное, как те, которые я придумал и в которые верил.

Я не виню тебя за то, что ты ушел, что был несчастлив в браке, даже за то, что не сумел договориться с мамой. Я уже 22 года как женат. Я знаю, как это тяжело — сохранять брак. Я допустил много ошибок. Я даже сам изменял.

Долгие годы я не мог признаться сам себе, как я злился на тебя за то, что ты от меня ушел, за то, что редко давал мне понять, как ты меня любишь и гордишься мной, за то, что из-за тебя мне пришлось заботиться о маме. Но я пришел к пониманию — как минимум ради собственного спокойствия, — что твой поступок никак не был связан со мной, что я был просто ребенком, что я не сделал ничего плохого, что я вполне нормальный. Я научился больше не принимать то, что случилось, на свой счет.

Когда мне было 13, ты ушел, а я решил, что больше никогда никого близко к себе не подпущу и никогда больше никого не полюблю. Я сдержал обещание. Но недавно, когда [моя жена] Барбара узнала о моих изменах, мы начали более открыто говорить друг с другом, и я начал чувствовать, что больше не обязан держать ее на расстоянии и что я больше не хочу жить такой ограниченной и обособленной жизнью. Я тянусь к ней так же, как сегодня я тянусь к тебе.

Если ты захочешь ответить, я буду рад получить твое письмо. Если не сможешь, то я просто хочу, чтобы ты знал, — и я просто хочу громко сказать это себе, — что я больше не стану направлять свою энергию на причинение боли, на тревожные чувства, на то, чтобы держать дистанцию со всем миром. Я прощаю тебя за то несчастье, которое ты, должно быть, чувствовал, когда уходил. Я даже прощаю тебя за то, как ты ушел. Теперь я желаю тебе лучшей жизни. Теперь я желаю себе лучшей жизни.

Кстати, с детьми все отлично. Я буду рад, если ты захочешь с ними пообщаться. Уверен, они тоже захотят узнать тебя.

С любовью,
Майк»

РАЗБИРАЕМ ФАКТОР «ПЕРЕВЕРТЫША»: ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ПАРТНЕРА

Когда наступит разочарование, вы, скорее всего, перестанете замечать положительные качества партнера и сконцентрируетесь на отрицательных. Вы можете даже забыть, что у него есть эти положительные качества. Если вы планируете остаться вместе, вы должны понять, что качества партнера, которые вам нравятся и не нравятся, часто являются двумя сторонами одного и того же свойства, что не может быть одного без другого и что ваше недовольство может

столько же говорить о ваших собственных нерешенных внутренних конфликтах, сколько о конфликтах партнера.

Изначально Бекки понравилась надежность Стива, но со временем она возненавидела отсутствие у него спонтанности. Она не понимала, что у обоих этих качеств один и тот же источник. Проблема была не в том, что он изменился, а в том, что она придавала разные значения одному и тому же поведению. Сегодня ей нравились безопасность и системность, которые он вносил в ее жизнь, а назавтра ее бесило, что из-за него она чувствует себя связанной по рукам и ногам. Когда она оглянулась на тот сумбур из детства, — у отца были проблемы с наркотиками, а у матери случались маниакальные приступы, — она поняла, что критиковала мужа за качества (негибкость, излишняя серьезность), которые в нем ценила (предсказуемость, надежность) и которых ей самой не хватало.

Все свое детство Викки пыталась угодить своим гиперкритичным родителям. Во время учебы в колледже ей понравился мужчина, который, в отличие от нее, казался абсолютно самодостаточным. После женитьбы она потакала его нуждам и поощряла его не обращать внимания на ее потребности. Вскоре она почувствовала себя измученной и одинокой — так же, как некогда в доме родителей. Теперь она иначе взглянула на качества партнера. То, что раньше казалось ей самодостаточностью, теперь она воспринимала как эгоизм. То, что было независимостью, она сочла отчужденностью.

Я называю этот феномен — то, что определенная ключевая характеристика личности затрагивает сразу то, что вам нравится, и то, что вам не нравится в партнере, — фактором перевертыша¹¹.

Качества, которые вы считаете отрицательными, являются обратной стороной уравниения. Качества, которые вас привлекали, когда вы только начали встречаться или которые нравятся вам по сей день, — это лицевая сторона. Поставьте их рядом друг с другом, и вы увидите, что ни одна из сторон не существует сама по себе: то, что вы считаете хорошим, неизбежно идет в комплекте с плохим, а качества, которые вас отталкивают, могут вас так же и притягивать, если взглянуть на них под другим углом.

Вот некоторые отрицательные качества, которые вы, возможно, некогда считали положительными.

**Отрицательные качества
(обратная сторона)**

Нехватка спонтанности,
страстности и жажды
приключений; скучность

Постоянный поиск одобрения,
застенчивость, беспомощность,
слабость

Отстраненность,
эгоцентричность,
безответственность

Безрадостность, навязчивость,
материалистичность,
одержимость

Развратность, похотливость,
озабоченность

Необщительность, скрытность,
уныние

Нарциссизм, постоянный поиск
внимания

Подавленность, угнетенность

Глупость, поверхностность

Назойливость, навязчивость,
желание контролировать

Холодность, отстраненность,
неспособность любить,
эгоистичность

Истеричность, нестабильность

Высокомерие, стремление
к контролю

**Положительные качества
(лицевая сторона)**

Стабильность, надежность,
уравновешенность, спокойствие

Тактичность, внимательность,
сговорчивость

Склонность к творчеству,
гибкость, спонтанность

Дисциплинированность,
продуктивность, эффективность,
ответственность, успешность

Раскованность, сексуальность,
страстность

Спокойствие, миролюбивость,
загадочность

Учтивость, приветливость,
общительность

Глубина, вдумчивость

Веселость, непредсказуемость

Внимательность, великодушие,
щедрость, участливость

Независимость, уверенность
в себе, стабильность, сила воли,
самодостаточность

Эмоциональность

Властность, авторитетность

Важно осознавать, как ваши нерешенные личные конфликты вынуждают вас концентрироваться на обратной стороне и что из-за них вы не можете ни с кем почувствовать себя хорошо, даже с самим собой. Мэгги Скарф, говоря о «незамеченных, отвергнутых, абсолютно непроработанных аспектах нашей личности», объясняет, что «то, что вы некогда не принимали в себе, теперь вы не можете понять и принять в своем партнере. Война внутри каждого из партнеров преобразуется в войну между ними. И каждый верит, что мира и гармонии можно достичь, если другой изменится»¹². Иными словами, качества, которые вы не выносите в партнере, могут быть связаны с теми, которые вы ненавидите в себе. Они также могут соотноситься с качествами, которых вам не хватает, из-за чего вы завидуете своему партнеру.

История Кита и Мишель иллюстрирует некоторые из этих пунктов. Отец Кита делал все возможное, чтобы избежать тяжелой ежедневной работы, и пытался опасными схемами быстрого обогащения. Кит невзлюбил отца за то, что тот не выполнял своих обязанностей, и пошел по стопам матери, которая содержала всю семью на свою зарплату продавца. Для Кита слово «любовь» было синонимом самопожертвования.

Повзрослев, Кит стал амбициозным, он много работал и ставил определенные цели. Но хотя он умел быстро и грамотно перемещаться из точки А в точку Б, у него часто возникало ощущение, что ему чего-то не хватает. «Я часто нервничаю и раздражаюсь, — говорил он мне. — Жизнь в принципе не слишком веселая штука».

В Мишель изначально Кита привлекла ее беспечность, ее теплота, ее умение наслаждаться моментом и радоваться своей судьбе — качества, которых ему не хватало. Однако вскоре он начал задумываться об обратной стороне ее характера. То, что он прежде считал спонтанностью, теперь стало восприниматься им как безответственность. То, что было умением хорошо проводить время, превратилось в отсутствие самодисциплины. Ему уже не хотелось поддерживать Мишель и ее увлечение фотографией. Если она может веселиться, то почему ему нельзя? Сделав такой вывод, Кит снял квартиру-студию — «на случай, если задержат на работе» — вместе с женой соседа. Там он впервые вышел за рамки своего слишком рационального, слишком сдержанного «я». Он не хотел рушить брак, но он не знал, как почувствовать себя в нем

лучше. После того как Мишель узнала, что происходит (она увидела, что он снимает большие суммы со своей карточки), и спросила напрямую, Кит начал копаться в себе. Он обнаружил, что его недовольство относилось к нему в той же степени, что и к Мишель.

«Я понимаю, что она не является источником моего несчастья и что меняться нужно не только ей, — признал он. — Мой отец тянул из нас деньги, и я не хочу, чтобы Мишель делала то же самое. Я знаю, что я слишком болезненно это воспринимаю, Мишель не мой отец и она мне подходит — она заставляет меня смеяться и помогает увидеть, что жизнь — это нечто большее, чем зарабатывание денег».

Кит решил не позволять тому, что он считал неприятными чертами Мишель, отравить их отношения, и стал работать над тем, чтобы понять, что в них в них было такого, что он находил привлекательным.

«Меня всегда раздражает, когда она уклоняется от обязанностей, — сказал он мне. — Когда она приходит домой и вместо того, чтобы разложить продукты или разгрузить стиральную машину, звонит друзьям или проверяет почту. Но я пришел к пониманию, что хорошее идет в паре с плохим, и, хотя я порой ненавижу ее недисциплинированность, я восхищаюсь тем, как она наслаждается жизнью — в отличие от меня».

Чтобы укрепить новое понимание, Кит нарисовал табличку, поместив в первую колонку те качества Мишель, которые его раздражали, а во вторую — те, которыми он восхищался или завидовал. Вот что у него получилось.

Отрицательные качества Мишель

Прокрастинация

Нехватка дисциплины

Отсутствие интереса
к зарабатыванию денег

Небрежность

Безответственность,
расточительность

Положительные качества Мишель

Умение жить моментом

Спонтанность

Ориентированность
на отношения

Беззаботность

Беспечность

Отрицательные качества Мишель

Наивность

Ожидание, что о ней позаботятся, избалованность

Положительные качества Мишель

Оптимизм

Способность улучшать качество нашей жизни без помощи денег

Теперь давайте посмотрим на Мишель. Она не была абсолютно счастлива в браке. Хотя изменил в данном случае Кит, она неоднократно представляла, как спит с кем-то другим.

Мать Мишель, на которую в детстве свалилось много забот, говорила своей дочери жить моментом. Мишель не была ей благодарна. «Моя мама ничего от меня не требовала, — жаловалась она. — Она словно думала, что у меня нет творческой жилки, что я ни на что не гожусь, кроме красивой жизни».

Мишель потянуло к Киту, потому что он, казалось, поверил в ее художественные таланты. В отличие от нее он был сосредоточенным и предприимчивым и помог ей организовать и направить энергию в нужное русло.

Но прошло три года, и те же самые черты стали сводить ее с ума. «Я привыкла считать его таким продуктивным, — говорила мне Мишель. — Теперь мне кажется, что он просто трудоголик. Он хотел, чтобы я построила карьеру, не потому, что ему нравились мои фотографии, а потому, что не хотел поддерживать меня финансово».

Чтобы помочь Мишель увидеть личную сторону характера Кита — ту, которая изначально ей понравилась, — я попросила ее составить список его негативных качеств и сопоставить с теми, которые когда-то она в нем полюбила. Вот что она написала.

Отрицательные качества Кита

Желание все контролировать, неумение принимать совместные решения

Навязчивость, одержимость, никакого веселья

Положительные качества Кита

Находчивость, целеустремленность, авторитетность

Организованность, продуктивность, сосредоточенность

Отрицательные качества Кита Положительные качества Кита

Тревожность из-за денег

Ответственность, поощрение
моей работы

Материалистичность

Способность поддерживать
высокий уровень жизни

Упражнение напомнило Мишель, как те качества, которые ей не нравились, соотносились с теми, которые по-прежнему ее привлекали, и помогло ей вновь вспомнить, почему она любит Кита. Она также поняла, что то, что она в нем отвергала (материалистичность, одержимость работой), имело отношение к тем качествам, которых не хватало ей самой (умение концентрироваться, амбициозность). Если она хотела когда-нибудь стать более довольной им, ей нужно было разобраться в собственных личных проблемах.

«Моя мать ни разу в жизни не заставляла меня работать, — сказала мне Мишель. — Она учила меня, что быть зависимой — это мое право. Кит хочет изменить правила, и поэтому я на него злюсь. Но я понимаю, что он не из вредности и не без причины просит меня стать немного самостоятельнее».

УПРАЖНЕНИЕ

Как в случае Кита и Мишель, фактор перевертыша может научить вас смотреть на ваше недовольство с другого ракурса. Он показывает, что партнер, который вас раздражает или расстраивает, необязательно неправ или вам не подходит; что, хотя порой вам будет казаться, что у вас все плохо, в долгосрочной перспективе может оказаться верно обратное. Вы выбрали этого человека (который, возможно, совсем не похож на вас) не без причины. Причина же в том, что вас влечет к тому, что в вас самих не раскрыто и не развито, то, чему вы завидуете, то, что вы сами не способны проявить. Те самые качества, которые вы критикуете, на самом деле могут быть прочно спаяны с другим набором качеств, которые усиливают вас и помогают выйти за границы собственного «я».

Чтобы увидеть это, задайте себе следующие вопросы:

1. Какие качества моего партнера мне не нравятся?
2. Что говорит обо мне тот факт, что эти качества вызывают у меня неодобрение или злость? Связаны ли они с каким-нибудь аспектом моей личности, который я в себе не признаю?
3. Как эти негативные качества связаны с теми, которыми я восхищаюсь и которые мне с самого начала понравились в партнере?
4. Что говорит обо мне тот факт, что эти качества моего партнера с самого начала понравились мне? Есть ли у меня эти качества? Завидую ли я партнеру потому, что они у него есть?

Фактор перевертыша дает вам возможность иначе взглянуть на ваши различия с партнером — со смирением и терпением — и, возможно, со временем принять темные и светлые стороны личности партнера и своей собственной.

ХРОНИКА СОБЫТИЙ: НАБЛЮДАЕМ, КАК КРИТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ ИЗМЕНЫ МОГЛИ ВЫВЕСТИ ВАС ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Выявив серьезные события, которые прямо или косвенно повлияли на измену, вы можете разобраться в том, почему она произошла именно в то время, и понять, что в дальнейшем поможет избежать рецидива.

Под «серьезными событиями» я подразумеваю личные кризисы и другие стрессовые обстоятельства, которые выбивают вас из эмоционального равновесия и меняют природу ваших отношений: например, рождение или смерть близких, проблемы со здоровьем или перемены в финансовом положении.

Влияние этих событий усиливается, если они совпадают со стрессами, к которым вы особенно уязвимы. Например, если вы с детства

чувствительны к ситуациям, когда вас бросают или отвергают, то смерть заботливого родителя повергнет вас в депрессию скорее, чем проблемы в бизнесе. Однако, если вы с детства тяжело переживаете стресс, связанный с профессиональными достижениями, вы с большей вероятностью впадете в уныние, когда ваш бизнес пошатнется, чем если столкнетесь с отказом в личной жизни¹³.

Под влиянием этих критических ситуаций с вами, пострадавший партнер, станет сложнее жить, и это еще сильнее оттолкнет партнера от вас. Вы, неверный партнер, можете стать более нестабильным и требовательным, более подверженным искушениям. Ваша измена будет попыткой восстановиться после внешнего кризиса, который подорвал вашу самооценку, и в таком случае причина ее находится скорее внутри вас, чем в какой-то конкретной проблеме в отношениях с партнером.

Вот наиболее распространенные стресс-факторы, которые кого угодно могут выбить из колеи и тем самым спровоцировать роман на стороне.

Болезнь или несчастный случай

Вы или тот, кого вы любите, серьезно заболел, попал в аварию или узнал страшный диагноз. Вы почувствуете себя уязвимым, смертным. Вы паникуете при мысли, сколько вы еще всего не сделали и не испытали. Или приходите в ужас от мысли, что вас бросят.

Когда у Барри в 42 года случился сердечный приступ, он пересмотрел свою жизнь и решил, что времени мало. «Я столько хочу сделать до того, как умру», — подумал он. Впервые за 20 лет он закрыл свой кабинет и отправился в тур по Европе с молодой секретаршей.

У Трейси развился рак яичников. Ее муж, Виктор, внезапно испугался, что может потерять ее, что стал так зависим от нее. Он взял под контроль эти чувства и завел роман, бросив жену прежде, чем она успела покинуть его.

Смерть

Кто-то, кого вы любите (но не партнер), умирает. Вы чувствуете, что лишились бесценной поддержки и утешения, которые вам давал этот человек и которые партнер дать не может. Или вы чувствуете,

что больше этот человек вас не осудит, что вы свободны делать то, чего раньше не могли себе позволить.

«Когда мой сын покончил с собой, — рассказывала мне Кейт, — мне было легче сосредоточить свою горечь на муже, чем самой утонуть в печали. Я стала искать утешения у другого мужчины».

«Моя мать не признавала разводы, я не смог бы вынести ее неодобрения, — объяснял Даг. — Через неделю после ее смерти я ушел от жены и съехался с женщиной, которую любил».

Лишиться корней

Вы переехали в новое место и страдаете, потому что лишились знакомого окружения, семьи, друзей. Вы компенсируете эти потери любовником или любовницей. Или вы впадаете в такую депрессию и апатию, что утешения на стороне ищет ваш партнер.

После повышения Марку пришлось переехать из Пеории (штат Иллинойс) на Манхэттен. Его жена чувствовала себя одинокой и покинутой и в своей злости отдалилась от него. Марк, которому не с кем было отметить свой успех, тоже чувствовал себя одиноким и покинутым и закрутил роман с секретаршей.

Смена общественного статуса

Ваша власть или ресурсы изменились. Партнер, который привык чувствовать себя зависимым, получает повышение или становится финансово или эмоционально более самостоятельным. Партнер, который привык доминировать, теперь чувствует себя приниженным, боится, что его покинут («Ты обязательно от меня уйдешь теперь, когда ты больше от меня не зависишь»), и изменяет, чтобы ощутить свою нужность или получить власть над кем-нибудь.

До тех пор пока Майкл чувствовал свое превосходство над женой и мог подавлять ее, их брак, каким бы он ни был, не распадался. Но когда она прислушалась к его жалобам (сбросила 34 фунта и восстановилась в университете, чтобы получить диплом), он положил глаз на молодую преподавательницу вокала, которая реанимировала его пошатнувшееся чувство собственной важности и власти.

Личная неудача

Вы переживаете то, что считаете своим личным провалом: потерю работы, бесплодие, банкротство.

Спустя неделю после того, как Рон лишился работы в инвестиционном банке, он столкнулся в местном баре со своими приятелями с Уолл-стрит и переспал с женщиной из этой компании в мотеле. «Я просто упивался властью, — признался он. — Я чувствовал себя победителем, но не добился особого успеха».

Перемены в жизни

Вы проходите новый важный этап в жизни, который влияет на ваши отношения: беременность, рождение ребенка, отъезд детей в колледж (синдром пустого гнезда).

«Когда родился ребенок, — вспоминал Дик, — все остальное для моей жены перестало существовать. Я чувствовал, что больше ей не нужен. Так что я пошел искать того, кому я был нужен».

Зависимости

Вы или ваш партнер пристрастились к алкоголю или наркотикам.

«Я не знала, что у Адама депрессия из-за проблем в бизнесе и он „лечится“ с помощью мерло, — сказала его жена Холли, — но я знала, что он как будто ушел в себя и перестал интересоваться мной. Я чувствовала себя такой покинутой и одинокой, что, когда мой врач обратил на меня внимание, я сочла это за комплимент».

Хроника событий: пример

Обычно к измене приводит не одно отдельное событие, а совокупность нескольких, случившихся в одно и то же время. Я предлагаю вам с партнером поработать вместе, чтобы определить эти события и без каких-либо обвинений обсудить, как они образовали пространство, куда смог войти третий человек.

Дин и Мэри начали обсуждение, расписав кризисные события в хронологическом порядке и изучив, как каждое из них негативно сказалось на их отношениях.

Критические события в жизни Реакция**Июль**

Мы переехали из Чикаго в Нью-Хейвен. Дин начал работать на стрессовой работе в сети отелей под руководством начальника, который всегда был им недоволен. Мэри осталась без семьи и друзей.

Дин: «Я боялся, что меня уволят. Я чувствовал, что отвечаю за счастье Мэри, и злился из-за этой ответственности.

Я много лет утешал мать после ее разрыва с отцом и не вынес бы этого снова».

Мэри: «Я чувствовала себя одинокой и покинутой. Я думала, что Дин будет развлекать меня».

Август — ноябрь

Мэри хотела ребенка и пыталась забеременеть.

Дин: «Я уступил ей, чтобы она была счастлива, но не был уверен, что готов к детям. Наша сексуальная жизнь превратилась в „обязаловку“».

Мэри: «Для меня это было счастливое время. Дин никогда не показывал, что его раздражают противоречия».

Декабрь

Мэри забеременела. Дин навестил лучшего друга, у которого родился первый ребенок.

Дин: «Я видел, как мой друг измотан и как ему пришлось ограничить свою жизнь. Я чувствовал, как ловушка захлопывается за мной».

Январь

Брат Мэри попал в серьезную аварию. Дин отметил тридцатилетие.

Дин: «Я боялся всего, чего прежде не видел и не делал».

Мэри: «Я много времени проводила в больнице, навещая брата. Я на самом деле не уделяла Дину внимания».

Февраль

У Мэри случился выкидыш.

Дин: «Я чувствовал чуть ли не облегчение. Я думал, что о себе-то позаботиться не могу, не то что о семье».

Мэри: «Я чувствовала себя неполноценной, была совсем без сил и отдалилась от Дина».

Апрель

Дин изменил.

Дин: «Я чувствовал себя свободным, сильным, контролирующим ситуацию — как в прежние прекрасные времена».

Выявление критических событий не оправдало Дина в глазах Мэри, но после этого упражнения она стала меньше принимать все на свой счет. Понимание, что проблема заключалась в ней лишь частично, сняло груз с ее плеч и придало сил вновь полюбить Дина. Дин, в свою очередь, увидел, что его недовольство имеет отношение не столько к Мэри, сколько к новым жизненным обязательствам и прошлым нерешенным конфликтам, связанным с ответственностью.

Упражнение научило их, как может научить и вас, что иногда жизнь сама по себе становится врагом, ежедневные стрессы действуют на всех нас и что мы должны объединить усилия против них, а не направлять их друг на друга.

РАЗДЕЛЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ: УПРАЖНЕНИЕ НА ПЕРЕМЕНЫ¹⁴

Это упражнение — рецепт изменений. Оно поможет вам свести воедино все абстрактные концепции, которые мы обсуждали в этой главе, и обращаться к ним в очень точной и наглядной форме в тех случаях, когда между вами назревает конфликт. Оно показывает, какие

именно перемены вам нужны, чтобы смириться с вашими различиями и уменьшить шансы на то, что один из вас снова пойдет на сторону.

Изменить образ действий недостаточно; если вы хотите преодолеть прежние паттерны, вам также необходимо изменить то, как вы мыслите и чувствуете. Поэтому я разделила это упражнение на три четкие и намеренно упрощенные категории.

1. Поведенческий компонент: то, как вы обращаетесь с партнером.
2. Когнитивный компонент: значения и ожидания, которыми вы наделяете ваши взаимодействия.
3. Эмоциональный компонент: то, что вы чувствуете к партнеру.

Шаг за шагом вы научитесь:

- определять, какие именно ваши действия огорчают или провоцируют партнера;
- определять, какие мысли и убеждения стоят за вашим поведением;
- определять, каких именно перемен ждет от вас партнер;
- вырабатывать отношение и перспективу, которые сделают эти перемены приемлемыми для вас;
- наблюдать, как меняются ваши чувства после того, как вы изменили поведение и отношение.

Упражнение заключается в том, чтобы выписать и обдумать ваши реакции на вопросы, которые я приведу ниже. Вы можете выполнять его вместе или по отдельности. Чтобы вам было понятнее, я включила в упражнение примеры, которые вы можете использовать, адаптировав под вашу ситуацию.

Событие-триггер

Что на самом деле произошло? Придерживайтесь фактов. Не путайте их с тем значением, которое вы им придаете.

Пример

На протяжении трех дней отпуска на горнолыжном курорте Кит не занимался сексом с женой. Он настаивал на том, чтобы каждое утро они вставали в семь и выезжали на склоны сразу после

открытия трассы. Мишель бы больше понравилось, если бы они иногда валялись по утрам в постели и занимались любовью, но она согласилась на его план. Она хотела остановиться, чтобы позавтракать, но, зная, как он будет недоволен, ничего не сказала и взяла несколько кексов на заправке по пути к подъемникам. В конце концов она накричала на него: «Я не знаю, зачем ты вообще повез меня на отдых. Я доставляю тебе одни неудобства. Ты хочешь, чтобы мы делали только то, чего хочешь ты. Я чувствую, будто я тебе чужая». Кит просто вел машину дальше.

Точное определение конфликта

Что именно вы сделали такого, что обидело вашего партнера?

Пример

Кит: «Я думал только о том, чтобы отдых был максимально активным, и не обращал внимания на то, чего хотелось Мишель. Я ничего не делал, чтобы мы стали ближе друг к другу».

Мишель: «Я игнорировала свои потребности, шла на поводу у Кита, а потом разоралась на него».

Какие ваши мысли или убеждения заставили вас сделать то, что вы сделали?

Пример

Кит: «Билеты на подъемник дорогие, так что мы должны по максимуму покататься на лыжах. Мишель по утрам копуша. Она наверняка захочет задержаться и позавтракать, но, если я ничего не скажу, возможно, она тоже промолчит. Ну а секс — потом».

Мишель: «Киту надо было поехать с Джейн [его бывшая любовница] — он меня не хочет и не любит. Ему все равно, чего хочу я. Меня в этих отношениях ни во что не ставят».

Что вы чувствовали из-за этого конфликта? Выпишите каждую эмоцию отдельно и укажите, насколько она была сильной по шкале от 1 до 100%.

Пример

Кит: нетерпение — 100%, раздражение — 90%, стесненность — 100%, беспокойство — 80%.

Мишель: обида — 100%, ощущение, что меня игнорируют, — 90%, не любят — 100%, контролируют — 90%.

Разрешение конфликта

Каких конкретных изменений в поведении хотел бы от вас ваш партнер? Как он хотел бы, чтобы вы вели себя с ним?

Пример

Кит: «Мишель хочет, чтобы я никуда не бежал. Спросил ее, чего хочет она. Подкорректировал планы, чтобы они учитывали наши обоюдные интересы. Она хочет, чтобы я делал что-то для нее без злости или ощущения, что я жертвую собой. Она хочет, чтобы я научился наслаждаться близостью с ней. Подпустил ее ближе к себе».

Мишель: «Кит хочет, чтобы я говорила ему, что мне нужно, вместо того чтобы следовать его плану с ощущением, что меня игнорируют и контролируют, а потом срывать на нем злость. Если я решаю делать то, что он хочет, он предпочел бы, чтобы я не таила на него обиду. Он также хочет, чтобы я понимала, что его компульсивность никак не связана с его любовью ко мне — он просто такой человек».

Какое отношение или точку зрения вам следует выработать, чтобы добровольно пойти на эти изменения?

Пример

Кит: «Мне надо перестать подменять близость активной деятельностью и подумать о том, чтобы найти общий язык. Мои родители не учили меня проявлять чувства. Мне нужно подумать, что бы я хотел изменить в нашем браке с Мишель. Я знаю, что после катания на лыжах устаю, поэтому я должен либо заниматься сексом по утрам, либо кататься меньше. Я изменил ей, и теперь для нее важно, чтобы я демонстрировал свой сексуальный интерес к ней, чтобы она чувствовала себя желанной. Но я обману себя, если буду думать, что делаю это только ради нее. Когда я нахожу время, чтобы заняться с ней любовью, обычно я рад этому».

Все мое детство прошло в заботе о родителях, поэтому я злюсь, если приходится опять делать что-то для кого-то еще, в том числе для Мишель. Но с моей стороны неправильно считать каждую уступку жертвой. Это не только мой отпуск».

Мишель: «Я знаю Кита. Он хочет, чтобы деньги по максимуму на него работали. Я обижаю сама себя, когда принимаю это на свой счет. Он любит меня, и ему нравится секс со мной. Он просто не понимает, как можно остановиться или замедлиться. Он знает, что одержим, и ему не особенно нравится эта его сторона. Иногда я восхищаюсь его организованностью и эффективностью и ценю, что он помогает мне начать свой бизнес.

Я не делаю Киту одолжение, когда иду у него на поводу и не обращаю внимания на свои потребности, а потом злюсь на него за то, что он не подумал обо мне. Если завтрак мне так важен, мне просто стоит сказать ему, что наклон я приду на полчаса позже.

Когда я, как в детстве, чувствую, что со мной не считаются, я сначала подавляю эмоции, а потом взрываюсь. Но если на Кита кричать, он займет оборонительную позицию и с легкостью спишет меня со счетов. Мне нужно говорить с ним спокойно, но твердо. Крик он не услышит».

Что вы чувствуете теперь?

Пример

Кит: нетерпение — 60%, раздражение — 30%, стесненность — 70%, беспокойство — 30%.

Мишель: обида — 35%, ощущение, что меня игнорируют, — 40%, не любят — 25%, контролируют — 25%.

Вам, как Киту и Мишель, следует отвлечься непосредственно от конфликта и посмотреть, что за ним стоит. Многие пары на протяжении всей жизни ругаются лишь из-за нескольких одних и тех же проблем. Обертка меняется, но конфликт почти всегда остается вариацией нескольких с детства знакомых тем. За свою практику я встречалась со многими парами, и вы наверняка удивитесь, как часто эти темы повторяются — как вы продолжаете неправильно их интерпретировать и взаимодействовать с партнером в прежнем деструктивном ключе, испытывая все те же знакомые болезненные эмоции, вне зависимости от ссоры. Кит, например, признал свою привычку ставить продуктивность выше близости, воспринимать любой компромисс как жертву и эмоционально закрываться.

Мишель поняла, что склонна негативно относиться к графикам и расписаниям, чувствовать себя отвергнутой и недооцененной, сначала подавлять чувства, а потом их выплескивать.

С помощью разделения ответственности — определения хода мыслей и поведения, которые огорчают партнера, проработки конкретных альтернатив и прописывания новых вариантов поведения — Кит и Мишель научились преодолевать, а иногда и не заводить ссоры. Подобное усилие требует серьезной работы, ответственности, сознательности, открытости и зрелости. Это не происходит само собой. Но по мере того, как они начали вносить изменения в свои отношения и свои более интегрированные друг в друга «я», они добились друг от друга более позитивной реакции и связь между ними стала прочнее.

Я надеюсь, что вы тоже будете работать над пониманием себя и своего партнера, призвав на помощь всю свою мудрость, чтобы развивать сострадание к недостаткам и прежним травматичным опытам друг друга и их прощение и строить лучшее совместное будущее, основанное на более глубоком осознании того, кто вы и кем из всех сил стараетесь быть. Короче говоря, я надеюсь, что вы разделите ответственность за то, чтобы чувствовать себя более удовлетворенным и любимым в своем доме.

Теперь давайте обратимся от уроков прошлого к настоящему, от понимания причин измены к изучению того, как вам оправиться от нее. В следующей главе мы рассмотрим вполне конкретную задачу — восстановление доверия.

ГЛАВА 6

Восстановление доверия

Сердца не получают как подарок, но заслужить
их могут те,

Кто не обладает совершенной красотой.

Уильям Батлер Йейтс. Молитва о дочери

Доверие — это не подарок. Его следует заслужить, и не одними лишь словесными заверениями, но вполне определенными переменами в поведении. Вы, неверный партнер, с помощью смелых, конкретных действий должны сказать: «Я тебе предан. Со мной ты в безопасности». Вы, пострадавший партнер, должны открыться возможности вновь доверять и поощрять усилия по завоеванию вашего доверия. Вы не можете наказывать его вечно, не можете вечно оставаться холодным и отстраненным — иначе ваш партнер прекратит все попытки воссоединиться. Вы должны четко проговаривать, что партнер может для вас сделать, и указать человеку путь обратно в вашу жизнь.

Когда я говорю о доверии, разумеется, я имею в виду вашу уверенность, что партнер будет вам верен. Но также важен иной тип доверия, жизненно необходимый для вас обоих, — вера в то, что, если вы рискнете вернуться в отношения, ваш партнер рассмотрит ваши претензии и не заставит вас сожалеть о своем решении.

В первой части этой главы вы научитесь менять свое поведение таким образом, чтобы оно способствовало развитию доверия. Во второй мы разберем наиболее распространенные убеждения, которые подрывают вашу способность действовать во благо доверия. Сделав оба шага — изменив свое поведение и преодолев сопротивление переменам, вы значительно увеличите свои шансы оставить измену позади и восстановить любящие отношения.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ

Если вы собираетесь изменить свое поведение в отношении партнера, порой вам придется действовать, *как будто* вы чувствуете больше любви, безопасности и способности к прощению, чем есть на самом деле. Ожидая, когда вернется влечение, вы можете упустить все возможности для восстановления вашего союза. Если поддадитесь сомнениям и страхам, ваши отношения могут умереть. В первую очередь меняйте поведение, действуйте более сознательно и позитивно, и нежные чувства могут вернуться.

В прошлом вы могли прийти вечером домой, пробурчать «привет», молча проверить почту и метнуться в душ или начать кому-нибудь звонить. Это не значит, что вы непременно хотели оттолкнуть партнера. Возможно, вы просто пытались расслабиться после тяжелого рабочего дня. Но сейчас, после измены и во благо более поддерживающих отношений, вам следует делать нечто большее. Точно хореографу в интимном танце, вам нужно четко продумать, что вы хотите, чтобы между вами произошло, и вести себя так, чтобы это на самом деле случилось. Вы должны раскрыть, что для вас важно, и научиться действовать так, чтобы сказать партнеру: «Ты мне нравишься. Ты много для меня значишь». Может звучать как нечто трудновыполнимое — так оно и есть; но на эти действия, вероятно, уйдет меньше времени и усилий, чем вы тратите на ссоры.

Существует много способов восстановить доверие. Мне кажется практичным разделить их на две категории: я называю их *низкозатратное поведение* и *высокозатратное поведение*¹. Как вы можете догадаться, низкозатратное поведение, как правило, воспроизвести легче, поскольку в эмоциональном плане от вас требуется не так много. Высокозатратное поведение требует большей жертвенности.

Низкозатратное поведение

Далее приведен список некоторых низкозатратных моделей поведения, направленных на построение доверия, которые вы можете пожелать от партнера. Некоторые из этих вещей ваш партнер уже

делает, к другим прибегает редко или никогда. Используя эти модели поведения в качестве отправной точки, составьте собственный список того, что вы хотите от партнера, и запишите его в центральную колонку Таблицы восстановления доверия на с. 173².

Вам, пострадавший партнер, следует требовать поведения, которое поможет вам ощутить себя более ценным, желанным и защищенным («Скажи мне, когда ты случайно столкнешься с любовником», «Иногда делай мне комплименты без сексуального подтекста»). Вам, неверному партнеру, стоит просить о поступках, которые покажут вам, что ваши усилия по восстановлению доверия не напрасны («Скажи мне, когда будешь более оптимистично настроен по поводу нашего совместного будущего») и что ваш партнер пытается учитывать вашу неудовлетворенность дома («Пойми, что мне иногда нужно побыть одному», «Говори мне, когда тебе нравится, как я обращаюсь с детьми»). Убедитесь, что учтены все аспекты взаимоотношений: общение, свободное время, финансы, секс, дети и другие члены семьи, личные привычки и т. д. О многом из того, о чем вы просите, ваш партнер также может попросить вас.

Вот примерный список.

- «Подробно рассказывай мне о своем маршруте, когда путешествуешь».
- «Ограничь свои ночные поездки».
- «Скажи мне, если встретишь любовника или если он даст о себе знать».
- «Говори мне, что во мне привлекательного».
- «Говори, что тебе нравится в сексе».
- «Говори мне, когда гордишься мной и почему».
- «Звони или пиши мне в течение дня».
- «Говори мне, что ты чувствуешь, делись со мной сокровенными мыслями».
- «Скажи мне, когда чувствуешь себя счастливым или более оптимистично смотришь на наше совместное будущее».
- «Возвращайся с работы вовремя, чтобы поужинать с семьей».
- «Уделяй больше времени прелюдии: поцелуям и прикосновениям».
- «Говори мне, что тебя расстроило в течение дня».

- «Говори мне, что тебя порадовало в течение дня».
- «Сосредоточься на том, что я говорю, и не отвлекайся во время разговора».
- «Скажи мне, если почувствуешь, что я тебя обидел».
- «Поработай над тем, чтобы выпустить гнев и вновь начать со мной нормально общаться».
- «Сходи со мной на урок массажа».
- «Уделяй мне внимание не только в спальне».
- «Купи новую мебель в спальню, куда ты приводил любовника».
- «Говори мне прямо о своих чувствах. Не замыкайся, не отстраняйся и не нападай на меня. Не отшучивайся и не прибегай к сарказму, чтобы доказать свою точку зрения».
- «Спрашивай меня о моих чувствах, не интерпретируй мое поведение и не думай, что знаешь, что я чувствую».
- «Заботься обо мне и выражай понимание, когда я расстроен, не будь со мной равнодушным».
- «Придумай, как мы можем повеселиться на выходных».
- «Если ты говоришь со мной в уничижительном или презрительном тоне, то извиняйся как можно скорее».
- «Говори мне, когда тебе страшно за нас, а не накручивай себя, будто я тебя обманываю».
- «Прочитай и обсуди со мной книгу о том, как улучшить наши отношения» (я бы порекомендовала Try to See It My Way³ («Посмотри на это моими глазами») Джанет Хиббс, «Ругаться нельзя мириться»^{4,*} Дэвида Бернса и «Любовь на всю жизнь» Харвилла Хендрикса^{5,**}).

Составляя собственный список желаний, не забывайте...

1. *Быть как можно более конкретным и доброжелательным.* Не превращайте ваш список в перечень жалоб. Если вы заостряете внимание только на том, чем ваш партнер раздражает и обижает вас, вы не говорите о том, чего хотите, и вынуждаете партнера переходить к обороне. Сконцентрируйтесь на том,

* Берн С. Ругаться нельзя мириться. М.: Бомбора, 2020.

** Хендрикс Х. Любовь на всю жизнь. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

что вы хотите, чтобы ваш партнер *сделал*, — какие конкретные, характерные поступки, которые будут способствовать вашему сближению, вы от него ждете. Например, вместо того чтобы просить о чем-то очень общем или формулировать желание в негативной форме («Не будь таким назойливым»), скажите вашему партнеру в *позитивном и конкретном* ключе, что именно вам нужно («Соглашайся иногда со мной, даже если это не совпадает с тем, что хочешь ты, и будь великодушен»).

2. *Уважать просьбы партнера, потому что они важны для него.* Каждый список очень личный. То, что приятно вам (например, «Звони мне днем и интересуйся моими чувствами»), может раздражать вашего партнера. Перемены, о которых вас просят, могут показаться вам глупыми и бессмысленными, но вы должны отнестись к ним с уважением, поскольку они важны для вашего партнера.
3. *Выполнять разные просьбы в разные дни.* Совершайте разные поступки из списка. Не повторяйте один-два, игнорируя остальные. Помните: небольшие проявления заботы день ото дня разительным образом меняют ваши чувства друг к другу. Так же, как и их отсутствие.
4. *Оставить ваши списки на видном месте.* Закрепите их на рабочем столе компьютера, повесьте на дверь шкафа или на какое-нибудь другое доступное место, чтобы вы постоянно помнили о том, что вам нужно выполнять просьбы партнера.
5. *Записывать дату в вашу Таблицу восстановления доверия каждый раз, когда партнер выполняет одну из ваших просьб.* Вам это может показаться принуждением, но, признавая сознательные усилия партнера вас порадовать, вы тем самым поощряете его и повышаете вероятность того, что и в будущем партнер продолжит в том же духе. Вы также можете таким образом исправить свою когнитивную ошибку *выборочно-негативного восприятия*, из-за которой вы заостряете внимание на негативе и отсеиваете все, что ему противоречит. Это нормально, когда плохие воспоминания оказываются более яркими, чем хорошие. Нормально и подводить итоги за день по тому, что вас разочаровало или подогрело недоверие, а не по тому, что

усилило ваше ощущение благополучия. Но, записывая даты, когда партнер сделал что-то хорошее, вы напоминаете себе, что перемены возможны. Стоит вам только отчаяться и поверить, что «я один (одна) пытаюсь что-то сделать» или «никакие мои поступки не имеют значения — меня никогда не простят», вам достаточно будет посмотреть на реальные даты в табличке, чтобы набраться сил, надежды и терпения.

6. *Выполнять просьбы вашего партнера, что бы вы ни думали о будущем.* Бывают периоды, в которые воссоединение кажется невозможным. Когда вы смотрите на своего партнера и думаете: «Сможешь ли ты измениться настолько, чтобы я снова мог любить тебя или почувствовать, что любим тобой? Ты действительно заботаешься обо мне или просто притворяешься?» В такие моменты старайтесь притормозить. Ваши сомнения могут быть вызваны страхами или тревогой. Их также может спровоцировать партнер, такой же израненный и затравленный, как вы, который временно игнорирует ваши потребности, чтобы проверить вашу решимость и удостовериться в вашей обязательности. Если вы перестанете совершать эти поступки потому, что партнер перестал это делать, вы дадите этому человеку шанс обвинить вас в крахе отношений. Если вы продолжите выполнять просьбы партнера и откажетесь сходить с дистанции, вашему партнеру придется винить не вас, а свое собственное сопротивление.
7. *Добавлять новые просьбы в список и обсуждать их по мере того, как узнаете больше о себе и о том, что вам нужно, чтобы чувствовать себя в любви и безопасности.* Когда муж Марты взял ее на корпоратив, он вскоре ушел к столу с закусками и двух слов не сказал ей за весь вечер. На следующий день она добавила в список новую просьбу: «Когда мы идем куда-то вместе, говори со мной почаще, бери за руку или обнимай за талию, если чувствуешь ко мне нежность, дай мне почувствовать, что ты гордишься мной, когда представляешь меня своим друзьям».

ТАБЛИЦА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДОВЕРИЯ

[illegible]

Начав общаться более осознанно, вы поймете, какие еще поступки огорчают или радуют вас. Добавляйте их в список. Чем больше информации вы дадите партнеру о том, что для вас важно, тем больше у него будет возможностей порадовать вас.

Давайте кратко рассмотрим, как одна проживающая вместе пара, Арлин и Тим, с помощью низкозатратного поведения восстанавливали доверие.

Арлин хотела чувствовать себя любимой, а Тим хотел, чтобы его принимали таким, какой он есть. Арлин переспала с коллегой по работе и настаивала, что сделала это не затем, чтобы заменить Тима, а потому, что чувствовала себя одинокой и отверженной. Ее список низкозатратных поступков был довольно коротким, но в нем очень точно описывалось то, что Тим мог сделать, чтобы она вновь почувствовала себя желанной:

- «Улыбайся мне и внимательно слушай, когда разговариваешь со мной».
- «Говори со мной более теплым и нежным голосом».
- «Зови меня повеселиться с тобой. Составляй планы заранее, чтобы я могла под них подстроиться».
- «Бери меня за руку, когда мы гуляем».
- «Говори мне, когда чувствуешь любовь ко мне».
- «Говори мне, почему ты меня любишь».

Список Тима, тоже короткий, выразил его потребность чувствовать, что он может быть самим собой, что «в наших отношениях есть место настоящему мне»:

- «Если я молчу, спроси, о чем я думаю, а не накручивай себя, что я отдаляюсь от тебя или критикую».
- «Проявляй понимание, когда мне необходимо поработать в офисе несколько часов в выходные».
- «Пойми, что я говорю медленнее, чем ты, и не перебивай меня. Перефразируй мою точку зрения, помогай мне открыться».
- «Проявляй больше интереса к тому, что интересно мне, к политике например».
- «Больше участвуй в расходах и работе по содержанию нашей квартиры».

Ничего из того, что Тим и Арлин написали в списке, или из того, что вы с партнером там напишете, не должно восприниматься как требование либо приказ, так что не бойтесь писать все, что для вас важно. Поговорите о том, о чем вы просите и какого положительного эффекта вы ждете. Как только вам будет все ясно с просьбами вашего партнера, постарайтесь выполнить столько, сколько можете, и поступайте по-новому, зная, что это радует партнера. Я предлагаю вам представить, что вы на перепутье, решаете, по какой дороге пойти, и спрашиваете себя: «Как бы я в спокойном состоянии справился с этой ситуацией? Каков мой обычный сценарий? Какую реакцию он вызывает у моего партнера? Что будет, если я поведу себя иначе?»

Когда однажды в ресторане Арлин ощутила прежний порыв упрекнуть Тима за то, что тот молчит и погружен в себя, она остановилась и спросила себя: «Что из списка Тима я могу сделать, чтобы он почувствовал себя комфортнее? Не принимаю ли я его поведение на свой счет?» Вместо того чтобы ругать его, она взяла его за руку и сказала: «Ты как будто ушел в свои мысли. Что происходит?» Оценив ее попытку стать к нему ближе, он смог рассказать ей, что наблюдал за парой за соседним столиком и думал, что не умеет вести беседу. Вспомнив список просьб Арлин, он поделился своими настоящими чувствами: что, несмотря на молчание, он с ней рядом. Затем он взял ее за руку и поцеловал.

Низкозатратные поступки могут влить свежую кровь в отношения. Они помогают значительно укрепить доверие, создать связь между вами и позволяют вам почувствовать себя спокойнее. К сожалению, подобного «переливания» обычно недостаточно, чтобы оживить подорванные отношения, и через несколько недель эффект обычно снижается. В то время как оба вы по-прежнему должны придерживаться низкозатратного поведения — оно нужно вам для того, чтобы вновь вступить в отношения и обрести веру друг в друга, — вы, неверный партнер, должны быть готовы к более серьезным жертвам.

Высокозатратное поведение

Как уже упоминалось в главе 1, после того как измена открылась, на пострадавшего партнера сваливается неравный груз боли. Вы оба можете попытаться разобраться в том, что произошло, но вы, пострадавший партнер, почти всегда будете нести более тяжкую эмоциональную ношу. Ваша задача — контролировать ваши приступы отчаяния, усмирить внутренний гнев, подхлестываемый болью отторжения, восстановить сломленную самооценку, совершать поступки, которые приятны вашему партнеру, рискнуть и вновь побыть уязвимым и открытым и, наконец, простить себя — так же, как и своего спутника.

Вы, неверный партнер, напротив, обычно хотите, чтобы на этом все и закончилось: вы признались, вы поклялись в верности — почему, думаете вы, вам не стоит теперь доверять? В большинстве случаев вы чувствуете облегчение, очищение, готовность двигаться дальше. Вы можете даже ощутить эмоциональный подъем после измены, поскольку она послужила подтверждением вашей привлекательности. Короче говоря, доверять и прощать — это в ваших интересах, в то время как в интересах вашего партнера — *не* доверять и *не* прощать, по крайней мере сразу.

Обоим вам нужно совершать низкозатратные поступки в качестве способа скорректировать и разделить ответственность за то, что пошло не так в ваших отношениях. Ответственность за высокозатратные поступки лежит только на неверном партнере. Это жертвенные дары, покаяние, на которое вы должны решиться, чтобы возместить боль, которую причинили, и уравновесить чаши весов. С вашей стороны недостаточно сказать: «Поверь мне, детка, я останусь с тобой». Вам придется подтвердить ваше обещание яркими жестами, причем относительно «дорогостоящими», — иными словами, от вас требуется настоящая жертва, отчего вы можете почувствовать себя уязвимым и не в своей тарелке.

Эти высокозатратные поступки не должны быть произвольными или карательными. Это конкретные действия, которых просит от вас партнер или которые вы сами сочтете подходящими, но они должны дать вашему партнеру основание поверить, что вы не измените снова и что инвестиции в отношения не пустая трата времени.

Вот некоторые примеры:

- «Не связывайся и не общайся с друзьями или родственниками любовника».
- «Уйди из клуба или компании, куда ходит любовник».
- «Переведи часть своих средств на мое имя».
- «Положи часть денег на общий счет».
- «Найми на место секретаря [любовника] другого человека; если это невозможно, найди другую работу».
- «Съезди со мной в романтический отпуск».
- «Заплати за мое обучение в колледже».
- «Покажи мне свои банковские и кредитные счета за месяц, а также телефонные счета».
- «Сходи к психотерапевту и обсуди, как строить семью со мной».
- «Сделай что угодно, но откажись от наркотиков или алкоголя (пройди программу реабилитации или регулярно ходи на встречи клуба анонимных алкоголиков)».
- «Давай переедем в другой город».
- «Изучи со специалистом влияние неверности кого-то из твоих родителей на тебя».
- «Сходи со мной на семейную терапию и выясни, что именно измена говорит о тебе, обо мне, о нас».
- «Отвечай на все мои вопросы о любовнике в присутствии специалиста, чтобы я был уверен, что ты говоришь правду».

Разница между низко- и высокозатратными поступками исключительно субъективна, у каждого человека она своя. То, что для одного из вас будет легко («Зарегистрируй машину на мое имя»), другой сочтет угрозой и сбором компромата. То, насколько те или иные поступки партнера важны для вас, частично зависит от обстоятельств измены. Если ваша жена оплачивала еженедельные свидания со своего личного счета, для вас может быть важно получить доступ к ее истории платежей. Если ваш муж спал с секретаршей, вы можете потребовать от него сменить работу или секретаря.

Для вас, неверного партнера, это может быть особенно трудно — обсуждать высокозатратные поступки, которые угрожают

вашей самооценке, поскольку напрямую связаны с доходом или карьерой. Но компромисс возможен, что иллюстрирует следующий пример.

Рой, авторитетный юрист в небольшом городке, на протяжении некоторого времени заводил разовые интрижки с женщинами, которых обычно цеплял в барах. Однажды вечером его жена Барбара рано приехала домой и застала мужа в кровати с последней его пассией. Когда она рассказала обо всем подруге, выяснилось, что весь город давно знал о похождениях Роя: соседи, владелец ее любимого ресторана, даже ее сын. «Меня публично опозорили, я не знала, как дальше жить в этом городе», — говорила она мне.

Рой как будто серьезно настроился поработать со своей сексуальной распушенностью и, чтобы доказать это, пошел на индивидуальную и семейную терапию. Но Барбара страшилась будущего. Гордая женщина предпенсионного возраста, она боялась, что не сможет обеспечить себя финансово в той степени, чтобы поддерживать текущий образ жизни. «Что, если Рой не только изменит мне снова, но и уйдет? — думала она. — Что, если я почувствую, что должна уйти от него? Что я буду делать одна?»

Барбара подумывала о том, чтобы снизить риски, разорвать 36-летний брак и добиться в суде максимально выгодных условий развода. Но оба партнера явно хотели остаться вместе, поэтому я предложила Барбаре рассказать о своем беспокойстве самому Рою и составить вместе с ним список высокочатратных поступков, которые будут отвечать ее тревогам. Она попросила о следующем:

- «Я бы хотела, чтобы он продолжал терапию».
- «Я бы хотела, чтобы он перевел 75% сбережений на мой счет». (Ей нужно было это проявление ответственности, чтобы успокоить тревоги по поводу финансов и убедиться, что Рой на самом деле намерен хранить верность.)
- «Я бы хотела, чтобы он нашел работу в другом городе и переехал туда со мной». (В родном городе она чувствовала себя публично униженной.)

Рой хотел продолжить терапию, чтобы ему помогли с тем, что он тоже считал проблемой. Он также не возражал против того, чтобы

перевести бóльшую часть сбережений на имя Барбары и на деле доказать серьезность своих намерений. Они пошли к юристу и подписали соглашение.

Третья просьба — переезд — была для него особенно трудно-выполнимой. Он считал ее оскорбительной, даже манипулятивной. У него была сложившаяся карьера, переезд означал потерю статуса и дохода. Но Рой понимал, что рискует потерять Барбару, если не приложит достаточно усилий, и что она просила его начать все с чистого листа не для того, чтобы уязвить, а чтобы вновь поверить в него и преодолеть свое чувство стыда.

В итоге он подал заявку на перевод в другой город. К счастью, к тому времени, когда она была одобрена, Барбара уже вновь почувствовала себя комфортно в своем городе и не захотела переезжать. Ей было достаточно готовности Роя пожертвовать тем, что значило для него так много, его желания сделать все, чтобы вновь завоевать ее доверие. Его высокозатратное поведение само по себе не восстановило доверие, но в совокупности с другими поступками послужило мостом к возрождению отношений.

Тупик: когда вы не можете договориться о высокозатратных поступках

Иногда вам не удастся прийти к соглашению по поводу высокозатратных поступков, поскольку вы придаете им определенное значение — то, которое соотносится с вашими детскими травмами в той же степени, что и с текущим конфликтом. Например, один из вас настаивает, чтобы ему постоянно говорили о том, что он единственный и неповторимый, поскольку в детстве ему в этом отказывали, а другой может отказаться это делать, потому что все детство он провел, угождая родителям. То, чего требует один партнер, второй, возможно, наотрез откажется выполнять.

Если вы зашли в тупик, то вам стоит сделать шаг назад и изучить внутренние конфликты — мы обсуждали их в главе 5, — и тогда, возможно, вы придете к осознанному компромиссу. Так поступили Эд и Мириам.

Эд изменял жене со своей секретаршей практически на всем протяжении их четырехлетний брак. Когда Мириам обо всем узнала,

он пообещал быть верным, но она не могла ему довериться, поскольку Эд продолжал работать вместе с этой женщиной.

Эд начал с низкокзатратных поступков. Он уходил с работы в шесть, как просила жена (когда он изменял, он почти всегда задерживался), нанял другую секретаршу, звонил жене в течение дня, чтобы она знала, где он, и часто приглашал ее заглянуть к нему в офис во время обеда.

Но для Мириам эти жесты значили не так много. Ей нужно было нечто более убедительное. Поскольку он продолжал работать в офисе, где и его бывшая любовница, то, считала Мириам, Эд должен уйти оттуда и найти другую работу. Эд запаниковал. Его дела в этой компании пошли в гору, и он мог надеяться на успешную карьеру. Мириам была беременна. Это было неподходящее время, чтобы изучать вакансии.

Они зашли в тупик. Эд считал, что его жена слишком напряжена и ничего не хочет прощать. По его мнению, ее высококзатратные требования были злыми и бессмысленными, необходимыми только для того, чтобы контролировать его. «Даже если я выполняю все ее запросы, они ни за что мне не поверит, тогда зачем все это?» — сказал он мне.

Чтобы сдвинуть их с мертвой точки, я предложила им покопаться в личных конфликтах, которые поставили их в такую неразрешимую ситуацию. Для Эда просьба Мириам означала посмотреть в лицо своему глубоко укоренившемуся ощущению никчемности, вызванному вечным соперничеством с успешными братьями. Недостаток уверенности в себе заставлял его сомневаться в том, что он может чего-то достичь в карьере. Для Мириам все это означало встретиться лицом к лицу с ощущением униженности, которое она пронесла через всю жизнь. «Мало того что отчим меня домогался, — говорила она мне, — но еще и моя мать знала об этом и все равно решила остаться с ним. Она предпочла его мне. То, что сделал Эд, оживило всю боль и горечь. Я хочу, чтобы он пошел на жертвы, не только для возвращения моего доверия, но чтобы я могла стереть из памяти все эти годы страданий».

Этот анализ своих чувств помог им прийти к компромиссу. Когда эта книга ушла в печать, Эд уже искал новую работу и работал над тем, чтобы выйти из тени своих братьев. Мириам, оценив его жертвы,

стала более терпеливой и доверчивой и училась не перекладывать на мужа весь груз ответственности за пережитые ею несчастья.

Как и в случае Эда и Мириам, вам нужно понять, почему одни жертвы кажутся вам необходимыми, а другие — невозможными. Вам также следует учесть, что они значат для вашего партнера, и попытаться прийти к компромиссу.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЮ

Как бы вам ни нравилась идея упражнений для восстановления доверия, я гарантирую, что некоторые из них вам будет непросто выполнить. Это не значит, что вы плохой человек или не хотите улучшить отношения, это значит лишь то, что, скорее всего, у вас на пути стоят ваши глубинные убеждения. Некоторые из них могут помешать вам говорить о ваших потребностях, другие — удовлетворить потребности партнера. А третьи заставляют вас обесценивать то, что партнер пытается для вас сделать. Давайте посмотрим на девять самых распространенных когнитивных блоков.

1. «У меня нет права просить партнера измениться ради меня».
2. «Если я скажу, что мне нужно, я только обижу или разозлю партнера и усугублю конфликт. Лучше держать мое недовольство при себе».
3. «Мой партнер должен догадаться, что мне нужно. Я не обязан это проговаривать».
4. «Я не могу просить любви. Если мне придется просить о ней, она мне не нужна».
5. «Если мой партнер делает то, что я прошу, не спонтанно, а осознанно, чтобы вернуть мое доверие, это не считается».
6. «Мой партнер реагирует на мои просьбы только потому, что хочет обмануть меня и вернуть. Как только я начну ему доверять, мы вернемся к тому, с чего начали».
7. «Я не обязан признавать то, как мой партнер пытается восстановить доверие».

8. «Мой партнер обидел и унизил меня и должен измениться первым».
9. «Я не могу и не обязан работать над восстановлением доверия, когда я так злюсь».

Когнитивный блок № 1: «У меня нет права просить партнера измениться ради меня»

Это распространенное убеждение неконструктивно, поскольку затыкает вам рот и отсекает вас от партнера и от вас самого. Оно не дает вам возможности выяснить, готов ли партнер проявить сочувствие к вашей боли, а вашему партнеру — улучшить ситуацию.

Загляните в себя и спросите: «Почему мне так трудно попросить моего партнера о чем-либо, о чем-то просто для меня? Откуда исходит эта неуверенность? Родители игнорировали или наказывали меня, когда я о чем-то просил? В доме, где я вырос, меня учили не обременять других своими нуждами? Я научился самоуничижению у кого-то из родителей?»

Я предлагаю вам действовать вопреки этому убеждению и подготовить список перемен, которые вы хотите видеть в своем партнере. Вы можете открыть для себя, что были заперты в своей голове, сами себя приговорили к ненужной изоляции и слишком долго отрицали базовую потребность в заботе.

Когнитивный блок № 2: «Если я скажу, что мне нужно, я только обижу или разозлю партнера и усугублю конфликт. Лучше держать мое недовольство при себе»

Желание сохранить мир любое ценой — частое, но опасное препятствие на пути к восстановлению доверия и близости. Так Терри относилась к своей измене. Ей было нужно, чтобы муж-алкоголик узнал о ее измене, потому что он закрылся от нее и она никогда не смогла бы быть счастливой в своем доме, если бы он не стал работать над своей зависимостью. Но она молчала в надежде, что проблемы решатся сами собой.

Со временем Терри осознала, что просьба измениться была не насилием над личностью партнера, а ее вкладом в отношения. Она поняла, что этот страх внушил ей отец, который требовал от нее

полного послушания и наказывал, если она о чем-то просила. «Я никогда не могла вести себя честно с отцом, но с тобой я должна быть открытой, — сказала она мужу. — Я боюсь отдалиться от тебя, но оттолкнула еще сильнее, когда изменила и не обсудила, чего хочу от тебя».

Открытый разговор стер все страхи и помог Терри понять, что, если не рискнуть пойти на конфликт, можно лишиться близости и возможности прийти к соглашению.

Когнитивный блок № 3: «Мой партнер должен догадаться, что мне нужно. Я не обязан это проговаривать»

Это убеждение — прямая дорога к непониманию и разочарованию, как это было в случае с клиенткой Хелен. Когда ее муж Ричард вернулся к ней после интрижки, длившейся целый месяц, он не носил обручальное кольцо. Хелен было все ясно: он еще не решил, стоит ли восстанавливать отношения, и хочет, чтобы женщины считали его свободным. Однако ее блок вынуждал ее молчать и молча копить злость. «Он знает, что для меня это важно, — сказала она мне. — Почему я должна поднимать эту тему?»

Я посоветовала Хелен включить в список низкозатратных поступков просьбу носить обручальное кольцо и обсудить это с мужем. Тогда она узнала, что кольцо он потерял и боялся ей об этом сказать. Как только все открылось, Ричард купил новое кольцо и с радостью стал опять его носить.

Важно понять, что ваш партнер не умеет читать мысли и ваша задача — четко обозначить потребности. А если партнер не всегда их угадывает, это не значит, что он вас не любит.

Когнитивный блок № 4: «Я не могу просить любви. Если мне придется просить о ней, она мне не нужна»

Относительно легко попросить партнера вынести мусор или позвонить днем, намного труднее попросить сказать: «Я тебя люблю».

Большинство людей не признают заверений в любви, если их произносят по требованию, и чувствуют себя униженными, если об этом приходится просить. Но если вам важно, чтобы вам говорили о любви, не забудьте добавить эту просьбу в список. Только

уточните, что вы хотите слышать исключительно искренние слова любви. Вы должны научиться свободно говорить о том, что вам больше всего нужно.

Когнитивный блок № 5: «Если мой партнер делает то, что я прошу не спонтанно, а осознанно, чтобы вернуть мое доверие, это не считается»

Некоторые из вас могут обесценивать усилия партнера по укреплению доверия, когда это не внезапные проявления любви, а намеренные жесты, направленные на восстановление отношений. «Я хочу, чтобы мой партнер вел себя естественно и поступал от сердца», — говорите вы. Проблема этой установки в том, что чем сильнее ваш партнер будет стараться, тем менее искренними будут казаться вам его поступки. Придавая любовным *чувствам* больше значения, чем *действиям* — проявлениям любви, вы лишаете партнера возможности стать к вам ближе единственным возможным на данный момент способом.

Я вспоминаю случай, который произошел с моим сыном Максом, когда ему было шесть лет. Мы на день уехали в Вермонт покататься на лыжах. Пока я наблюдала, как он катается туда-сюда, я услышала, как несколько взрослых восхищаются им, и почувствовала прилив любви к нему. Спустя восемь часов мы, уставшие и мокрые, заехали в гараж у дома. Мысль о том, что сейчас надо будет будить крепко спящего Макса, тащить его наверх и укладывать в постель, была практически невыносимой, и на мгновение я подумала о том, чтобы оставить его спать в машине. На самом деле я чувствовала больше усталости, чем любви. Но я заставила себя действовать так, как будто чувствовала любовь, и терпеливо уложила одного капризного ребенка в постель. Оглядываясь назад, я понимаю, что эта «самопродиктованная» любовь была глубже и сильнее, чем спонтанное чувство, которое я испытала на склоне. Те чувства были настоящими, но дешевыми, они ничего от меня не требовали.

Именно когда мы приучаем себя действовать с любовью ради наших отношений (даже если в данный момент любви не испытываем), тогда мы сдаем настоящий экзамен любви. От нас требуется быть любящими, когда мы не испытываем этих чувств. От нас требуется

заглянуть поглубже в себя, собрать в кулак все ресурсы и действовать во имя того, что для нас важно. Поступки, совершенные из чувства привязанности и приверженности к другому человеку, могут быть истинными проявлениями любви.

Когнитивный блок № 6: «Мой партнер реагирует на мои просьбы только потому, что хочет обмануть меня и вернуть. Как только я начну ему доверять, мы вернемся к тому, с чего начали»

Некоторые из вас наверняка будут сомневаться в искренности партнера и сочтут, что его поступки — всего лишь уловка. «Она пытается ублажить меня только затем, чтобы заманить обратно, — говорил мне один неверный партнер. — Ей нужны мои деньги». «Мой партнер меняется, только чтобы я пустила его обратно, — объясняла мне пострадавшая жена. — Он боится, что после развода останется без гроша. Сейчас он изменился, но это ненадолго».

Проблема этой установки в том, что она перечеркивает все возможности роста и восстановления. Если вы не дадите вашему партнеру шанса измениться и вновь завоевать доверие, как вы узнаете, возможно ли это в принципе? Если вы всегда видите подвох в низко- и высокозатратных поступках вашего партнера, как он вообще сможет вас утешить или поддержать? Суть не в том, чтобы вы забыли про свой скептицизм — это нереалистично, — а в том, чтобы сдерживать его ровно настолько, чтобы процесс исцеления запустился.

Когнитивный блок № 7: «Я не обязан признавать то, как мой партнер пытается восстановить доверие»

Некоторые из вас не захотят заносить действия партнера в таблицу по причине того, что взрослых людей баловать не стоит. «Почему я должен отмечать каждый раз, когда жена делает для меня что-то хорошее? — спрашивал меня пострадавший партнер по имени Том. — Почему я должен похлопать ее по спине за то, что она пытается делать? Она не ребенок. Если она решила проявлять заботу, то пусть делает это и не ждет от меня, что я буду ее постоянно хвалить».

Тому, как и вам, приходится принять, что похвала и признание нужны всем. Всем нужно знать, что их заботу замечают и что она

не напрасна. Если вы отказываетесь признавать то, что партнер делает ради сохранения отношений, вы не даете ему шанса вести себя с вами именно так, как вы хотите.

Когнитивный блок № 8: «Мой партнер обидел/унизил меня и должен измениться первым»

Убеждение «ты первый» уничтожает естественный ход зрелых отношений, в которых один партнер обычно делает больше для другого в определенный момент времени и не ведет при этом счет. Оно также заставляет вас вести себя мелочно, мстительно и корыстно, что мешает вам выполнять упражнения на развитие заботы и доверия. Отказ взять на себя инициативу может притупить ваше возмущение, но он не поможет вам залечить раны. Именно поэтому я призываю вас культивировать мысли вроде «Лучший способ изменить поведение моего партнера — изменить сначала мое». По сути, я советую вам создать среду, которая будет наиболее благоприятна для того, чтобы партнер выполнял ваши просьбы. Если из этого ничего не выйдет, вы твердо будете знать, что сделали все от вас зависящее.

Когнитивный блок № 9: «Я не могу и не обязан работать над восстановлением доверия, когда я так злюсь»

Бывают периоды, когда вы так охвачены гневом, что не можете мыслить конструктивно и отказываетесь играть в прощение или примирение.

«Я не чувствую, что меня любят или что я люблю, как вы можете ждать, что я буду вести себя таким образом? — спросил меня неверный партнер. — Я даже в мыслях не могу взять жену за руку».

«Я так злюсь, что мне противно смотреть на мужа, не говоря уже об упражнениях на восстановление близости с ним», — говорила мне пострадавшая супруга.

Эти резкие установки понятны, но контрпродуктивны. Из-за них вы можете ощутить себя менее уязвимым или униженным, почувствовать, что имеете полное право злиться, но в конечном счете они лишают вас возможности узнать, на что вы и ваш партнер способны вместе. Я призываю вас сделать шаг назад и спросить себя,

не лежит ли в основе вашего отказа делать упражнения *эмоциональный довод* — когнитивная ошибка, из-за которой вы полагаете, что, если вы испытываете такие сильные чувства в отношении чего-либо, это должно быть правдой. Иными словами, если вы так злитесь на партнера, у вас есть на это право.

Поскольку гнев всегда прав — это его базовая характеристика, — я советую вам не тратить время на споры по поводу того, насколько ваша злость оправданна, а вместо этого спросить себя: «Нужно ли мне это? Чем гнев мне поможет?» Это может быть тот случай, когда логичнее будет не доверять эмоциям, а действовать ради вашей совместной жизни, зная, что более нежные чувства могут пробудиться, когда вы начнете заботиться друг о друге. Как говорил поэт и писатель Роберт Блай: «Дорога образуется под ногами идущего»⁶.

ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

Процесс восстановления доверия может растянуться на целую жизнь, но это не значит, что вам каждый день нужно будет изо всех сил заслуживать доверие. Еще несколько лет после измены ваши отношения могут казаться хрупкими и ненадежными, но за это время вы можете пережить много радостных и чудесных моментов.

Доверие — нежный, неуловимый дар, который можно заслужить только со временем, с помощью преданности и непрекращающихся усилий. Я прошу вас быть смелыми и открытыми к переменам. У вас может быть только один шанс вовлечь партнера в процесс исцеления, поэтому я призываю вас не терять времени и действовать от имени вашего самого надежного «я» — того, которое позволит вам сочувствовать боли партнера и поступать так, *как будто* вы верите, что вы оба можете построить более любящие и прочные отношения, чем прежде.

Как однажды сказал один из моих клиентов: «Можно получить доверие без близости, но не может быть близости без доверия». С доверием приходит понимание, что «я могу поверить в то, что ты меня не обидишь, что ты будешь поддерживать меня и то, что для меня важно. Я могу открыться любви к тебе, потому что с тобой

я чувствую себя в безопасности и знаю, что меня ценят». Упражнения из этой главы должны помочь вам восстановить это базовое ощущение безопасности. Но вам нужно узнать больше: например, как более конструктивно общаться, как вернуть сексуальную близость, как прощать. В следующих главах вы отправитесь в это великое путешествие.

ГЛАВА 7

Как говорить о том, что произошло

Многие пары ошибаются, когда думают, что могут восстановить отношения после измены, просто наслаждаясь совместной жизнью. Хотя приятное времяпрепровождение крайне важно для исцеления — вам необходимо создать место для веселья и расслабления, — оно не заменит разговоров о боли и недовольстве, когда вас слушают и понимают. Если только вы не откроетесь чувствам партнера и не доверите ему свои собственные, ваше беззаботное общение станет глазурью на черством пироге. Так что давайте обратимся к теме этой главы — как говорить и слушать более доверительно: как говорить так, чтобы ваш партнер понимал, кто вы и что вам нужно, и слушать так, чтобы ваш партнер был открыт и уязвим с вами.

Изучение техник конструктивного общения пройдет довольно легко (я привожу список некоторых из них в конце главы). *Готовность и желание использовать их* — это уже сложнее. «Я точно знаю, что следует сказать моему партнеру, чтобы наш спор принял иное направление, — можете вы сказать, — но будь я проклят, если это сделаю». За вашим сопротивлением наверняка будут стоять давние деструктивные убеждения по поводу слушания и говорения вроде «Если я расскажу тебе, как ты меня обидел, я оттолкну тебя еще сильнее» или «Если я выслушаю тебя, то ты решишь, что я с тобой соглашаюсь». Если вы не переборете эти убеждения, изучать новые техники вы будете только «для галочки».

РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Теперь пришло время для честного, личного и откровенного разговора об измене — не только если она открылась недавно, но и если вы прошли через травму давным-давно и никогда всерьез ее не обсуждали. Кроме того, пришло время поговорить о старых обидах. Для некоторых из вас это означает выйти за пределы депрессивного состояния, чтобы выпустить свой загнанный в угол гнев. От других потребуется отложить в сторону ярость, чтобы выразить свою непризнанную печаль, страх или стыд. Каждый из вас должен признать свои ошибки, из-за которых все пошло не так.

Два деструктивных варианта разговора: молчание и буря

Есть два наиболее распространенных деструктивных способа справляться с мыслями и чувствами. Один — подавлять себя, закупорив все внутри. Второй — бушевать, проявлять эмоции без всякой меры. Давайте рассмотрим их и те убеждения, которые стоят за ними.

Молчание

Если вы слишком много разговоров провели у себя в голове, скорее всего, вы недостаточно общаетесь с человеком, с которым вам следует поговорить, — со своим партнером. Молчание может оградить вас от дальнейшего вреда или разочарования, но оно также может лишить вас шанса быть понятым, почувствовать, что ваши потребности удовлетворяют, признать свои ошибки и помириться. Открыто говорить о том, что вы чувствуете и в чем нуждаетесь, — это акт любви, прелюдия к близости. Высказать все, что думаешь, и «все, что лежит на душе», — это не просто проявление заурядной храбрости, как называет ее Анни Роджерс¹, это основа, которая позволит вам впустить партнера обратно в свою жизнь.

Давайте посмотрим на два основных убеждения, которые могут мешать вам открыто разговаривать.

1. «Если я скажу тебе, что мне не нравится, мы еще сильнее отдалимся друг от друга».
2. «Если я признаю свой вклад в наши проблемы, ты перестанешь меня уважать или будешь использовать этот аргумент против меня».

Убеждение № 1: «Если я скажу тебе, что мне не нравится, мы еще сильнее отдалимся друг от друга»

Пострадавший партнер

Вы можете так радоваться тому, что партнер к вам вернулся, что пойдете на что угодно, лишь бы не подвергаться риску вновь оказаться покинутым, даже если ради этого вам придется закупорить внутри ярость и смятение. Но невысказанные слова не испаряются — они отравляют пространство между вами.

«Чтобы я могла вновь стать ближе к Говарду, — говорила одна пострадавшая клиентка, — наш брак должен измениться. Я должна чувствовать нечто большее, чем просто успокоение. Мне нужно, чтобы я могла быть собой, а это значит говорить открыто о своих чувствах. Но Говард не хочет разговаривать, и я боюсь его нервировать. Он говорит мне: «Прошлое было в прошлом, настоящее есть настоящее, я просто хочу двигаться дальше». И я ни на чем не настаиваю. Но мы и не двигаемся никуда».

«Спустя год после измены Джо я узнала, что у его любовницы родился ребенок, — рассказала другая пострадавшая клиентка. — С тех пор я тайно собираю информацию о ней через свою дочь, которая работает в том же месте. Отец ребенка — Джо? Я не могу перестать об этом думать. Каждый раз, когда я смотрю на него, я до смерти хочу спросить, но не спрашиваю. Не могу. Это так и остается между нами — ребенок, которого у него не было со мной, ребенок, которого он, возможно, дал ей».

Чтобы исцелиться и простить, вы должны быть уверены, что ваш партнер осознает, насколько сильно вы страдали. Чтобы это произошло, вам необходимо говорить об измене и о том, как глубоко она вас уязвила. Вы можете обратиться к списку девяти потерь в главе 1 и обсудить, какие из них вы пережили с тех пор, как узнали об измене. Не выплескивайте на партнера ваш гнев, чтобы отомстить за потери или уменьшить свою долю ответственности, но в качестве

шага к примирению позвольте партнеру увидеть, что творится у вас внутри. *Когда вы позволяете партнеру прочувствовать вашу боль, вы начинаете ее отпускать.*

Неверный партнер

Вы можете молчать, чтобы избежать ссор, но не путайте мир с близостью. Копить недовольство в себе не является проявлением заботы — так вы только увеличиваете вероятность нового предательства в вашей паре. Если вы ждете более спокойного времени, чтобы высказаться, то забудьте об этом, время не облегчит вам задачу. Выпустите вашу тревогу сейчас, пока ситуация не вышла из-под контроля.

Ванесса знала, что несчастна, за много месяцев до того, как завела любовника, но ничего не говорила. Вместо этого она робко предлагала мужу пойти с ней в магазин или помочь по дому. Ее муж, незревавший о надвигающемся кризисе, вежливо отклонял все предложения. Ванесса не сказала ему: «Послушай, мне одиноко. Мне нужно больше твоего внимания. Ты с головой ушел в работу, и я чувствую себя чужой. Это важно. Выслушай меня». Если бы он все равно не понял, она могла сказать ему: «Я подумываю об измене. Я чувствую, что мне нравится другой мужчина» или «Я подумываю о том, чтобы от тебя уйти. Это не угроза, я говорю это, чтобы мы остались вместе».

Если бы Ванесса открылась раньше и высказалась более прямо, ей могло бы и не потребоваться искать утешения на стороне. Но ей было трудно заговорить, когда всю жизнь ее учили держать недовольство при себе. «Молчание — золото», «Не раскачивай лодку», «Ссора того не стоит», «Со временем все само собой разрешится» — с такими установками ее воспитали. Но никто не говорил ей: «Нет конфликтов — нет близости. Выскажи свои обиды, или останешься только с иллюзией спокойствия».

Убеждение № 2: «Если я признаю свой вклад в наши проблемы, ты перестанешь меня уважать или используешь этот аргумент против меня»

Пострадавший партнер

Вам может быть непросто признать свои ошибки, учитывая, что вы чувствуете себя преданным и униженным, но принятие соответствующей

доли ответственности освободит вас от роли жертвы, как минимум частично. Вас может воодушевить осознание, что вместо того, чтобы пассивно ждать, когда ваш партнер изменится, вы тоже можете внести свой вклад в улучшение отношений.

Неверный партнер

Вы точно так же можете не желать принимать ответственность, но вашему партнеру нужно знать, что вы понимаете и сожалеете о вреде, который причинили. Если вы вели себя эгоистично или равнодушно или если вам вскружили голову нереалистичные ожидания либо избыточные требования, за которые ваш партнер (и никто другой) не несет ответственности и в принципе не может выполнить, теперь пришло время признать это и извиниться. Помните, *наиболее ценный подарок, который вы можете дать партнеру в качестве подтверждения, что больше не оставите его, — это ваша готовность разбираться в себе и со своими внутренними проблемами, которые привели к измене, и открыто, со всей ответственностью признавать их.*

Вот что некоторые из моих клиентов говорили, чтобы начать диалог (вы, разумеется, можете сформулировать свое объяснение):

- «Я отдалился, потому что мой бизнес начал разваливаться. Я чувствовал себя невероятно униженным».
- «Когда мама умерла, я не знал, как открыться тебе и сказать, как мне печально и одиноко, как ты мне нужна».
- «Я никогда не перечил тебе в гневе, как никогда не перечил отцу. Я был тряпкой, и я позволял тебе притеснять меня. Я ненавижу тебя за это, потому что это было проще, чем ненавидеть себя».
- «Я никогда не чувствовал себя привлекательным, сексуальным или умным. Я поддался лести других женщин, чтобы почувствовать себя желанным».
- «Если честно, я не знаю, почему я изменила, но я пойду к специалисту, выясню и расскажу тебе все, что узнаю. Делать меня счастливой — частично твоя забота, но за мою верность ты не в ответе. Я позабочусь об этом, обещаю».

Вам обоим может быть неприятно рассказывать о том, о чем вы глубоко сожалеете или стыдитесь, — вам может показаться, что тогда вас будут меньше любить или захотят уязвить. Но на самом деле обычно происходит наоборот.

Я помню, как болезненно дался мне этот урок, когда я была в пятом классе. Я тогда получила свою первую пару очков. Когда я пошла на пижамную вечеринку с ночевкой, родители предупредили меня, чтобы я обращалась с ними аккуратно. Я старалась. Но, когда пришло время ложиться спать, я не нашла, куда положить очки среди одеял на первом этаже, и решила запихнуть их под подушку, где на них точно не наступят. Я ошиблась. Когда на следующий день я вернулась домой, я боялась, что нужно будет признаться в своей глупости и родители разозлятся на меня, поэтому решила не придавать такого значения ошибке. «Вы ни за что не догадаетесь, что случилось! — крикнула я с порога. — Вы были правы!» И я показала им разбитые стекла. Разумеется, родители пришли в ярость — не из-за разбитых очков, а из-за того, что я говорила об этом с такой бесцеремонностью, безответственностью и нахальством. Если бы я послушалась своего настоящего «я», я бы сказала им: «Послушайте, мне очень жалко очки. Я действительно пыталась обращаться с ними аккуратно, но рассуждала неправильно. Я знаю, что они дорогие, и мне очень жаль, что так случилось». Я уверена, они бы меня простили.

Честность и самоанализ могут обезоружить вас, но и сделают более приятным, более человечным в глазах вашего партнера. Кроме того, они могут пробить защиту партнера и стимулировать его готовность обсуждать его вклад в измену. Чем больше вы вините партнера, тем меньше ответственности он захочет на себя брать. Позвольте себе быть уязвимым и предложите своему партнеру тоже побыть таковым.

Буря

Подавляя себя, вы прячете свое недовольство; бушуя, вы бомбардируете им своего партнера. За бурей, как и за молчанием, могут стоять деструктивные убеждения, которые дают вам право бесконтрольно выпускать пар и практически гарантируют, что ваш партнер не отреагирует или будет защищаться. Давайте рассмотрим некоторые из этих убеждений.

1. «Я должен выплеснуть чувства — держать их в себе вредно для здоровья».
2. «Если я не буду бушевать, меня не услышат и не поймут мою боль».
3. «Я такой, какой есть».
4. «Прежде чем остановиться, мне необходимо почувствовать удовлетворение».

Убеждение № 1: «Я должен выплеснуть чувства — держать их в себе вредно для здоровья»

Некоторые врачи до сих пор спорят по поводу того, является ли безудержный выплеск эмоций очистительным — своего рода вербальным кровопусканием, которое освобождает вас от запертых внутри ядовитых чувств. Однако сегодня большинство специалистов убеждены, что бесконтрольный, неукротимый гнев порождает только еще больший гнев — как в партнере, который его выплескивает, так и в партнере, на которого нападают².

Я не говорю, что вы всегда должны себя сдерживать или что бушевать в любом случае плохо или неправильно. Но беспрестанный гнев отталкивает, а контролируя голос и аккуратно подбирая слова, вы не даете вашему партнеру оправдания, чтобы *не* слушать. Вам может потребоваться выпустить горькие чувства до того, как вы разовьете в себе теплые, но есть способы сделать это так, чтобы не создавать еще больше горечи. (Некоторые из них я вынесла в список «Рекомендации» в конце главы.)

Убеждение № 2: «Если я не буду бушевать, меня не услышат и не поймут мою боль»

Вы можете автоматически считать, что скрипучее колесо нужно смазать, что вам обязательно нужно закатить драму и устроить сцену, чтобы вас услышали. Возможно, вы правы: ваш партнер может не обращать на вас внимания до тех пор, пока вы не впадете в неистовство, а затем отвергнуть вас, как сумасшедшего или безрассудного человека. Когда такое происходит, у вас не остается никаких адаптивных механизмов и вы просто не можете не чувствовать еще большую ярость.

Но вы можете ошибаться: ваш гнев, даже если и привлечет внимание, может оттолкнуть партнера, и вы будете чувствовать себя

еще более одиноким и никому не нужным, чем прежде. Если вы будете говорить более спокойно и конкретно, ваш партнер с большей вероятностью внимательно выслушает вас и ощутит вашу боль и недовольство явственнее, чем если бы вы бушевали.

Марта могла сказать своему неверному супругу: «Ты отдал меня на растерзание смертельной болезни, потому что ты эгоистичная свинья. Тебе наплевать на всех, кроме самого себя». Вместо этого она сказала: «Мне страшно в своем собственном теле. Ты понимаешь, какое это жуткое чувство? Из-за тебя я могла заразиться ВИЧ. Я не могу представить, что могло быть для тебя настолько важным, что ты поставил на кон мою жизнь».

Убеждение № 3: «Я такой, какой есть»

Вы можете настаивать на том, что вы «эмоциональный человек», который способен общаться только в таком бурном тоне. Но подобные ярлыки служат лишь предлогами, чтобы оправдать деструктивное поведение и дать вам право устраивать сцены. Если вы хотите донести свою мысль, вам нужно прекратить прятаться за ложным и удобным допущением, что вы не можете изменить себя.

Убеждение № 4: «Прежде чем остановиться, мне необходимо почувствовать удовлетворение»

Многие из вас застревают на конфликте и потом в принципе не могут выйти из него, потому что вы полагаете, что должны почувствовать удовлетворение, прежде чем завершить его. Эта мысль вынуждает вас оставаться на поле битвы, когда все войска давно разошлись по домам. Такая стратегия плоха тем, что ваш партнер наверняка будет чувствовать себя угнетенным, станет защищаться и не захочет уступать или обсуждать что-либо с вами. Если вы хотите, чтобы вас услышали, вы должны остановиться, как только вас поняли, независимо от того, чувствуете вы себя удовлетворенным или нет. Не думайте, что очередной раунд выяснения отношений вас к чему-то приведет. Либо вы получите ответный удар, либо ваш партнер сбежит с ринга.

Предостережение: гнев от того, что измена раскрылась, может привести к насилию по отношению к вашему партнеру или вам

самому. Некоторые из вас, даже те, кто не сталкивался с физическим абюзом, могут почувствовать, что не в состоянии контролировать эмоции, и ваши действия могут повергнуть вас в шок или подвергнуть опасности.

Торбен и Кейти оказались не в состоянии рационально обсуждать его измену. Однажды вечером, перед тем как пойти спать, Кейти впала в истерику и стала угрожать, что убьет себя. Торбен, охваченный чувством вины, приставил нож к горлу и сказал ей: «Прикончи меня. Я плохой». Кейти ушла в ванную за успокоительными, а Торбен разбил тарелку об пол. Осколок отлетел ему в лицо и рассек губу. Оба остановились и в оцепенении уставились друг на друга. «Боже, — подумали они. — Что мы делаем? Что с нами происходит?»

Подобные вспышки, какими бы дикими и нетипичными они вам ни казались, часто идут по пятам за изменой. В это время, когда ваши эмоции накалены, ваша самооценка травмирована, ваши отношения разорваны в клочья, вы должны научиться отличать первые признаки обострения насилия и отходить в сторону до того, как ваша ссора выйдет из-под контроля. Не пейте и не ругайтесь, алкоголь только разожжет ненависть. Не грозите разводом: ваши отношения слишком хрупки, чтобы выдержать подобный шантаж. Если вы чувствуете, что ваши эмоции накаляются, напомните себе, что у вас может быть недостаточно навыков общения или самоконтроля, чтобы обсуждать предмет настолько взрывоопасный, как неверность, и отгородитесь от всего, что может вас расстроить. Заключите временное перемирие, сказав, например: «Я чувствую, как напряжение между нами растет. Давай остановимся на этом месте и снова вернемся к разговору завтра в пять вечера. Я на самом деле хочу услышать то, что ты скажешь».

Важно договориться о том, чтобы остановиться, но также важно договориться о возобновлении разговора в определенное время, чтобы человек, выпускающий пар, не чувствовал, будто его затыкают.

Каким образом прошлое влияет на то, как вы разговариваете сегодня

Чтобы понять, почему вы подавляете себя или бушуете, вспомните, как в вашей семье общались с вами и друг с другом. Во время этих взаимодействий вы учились выражать себя. Вот несколько примеров.

- Ваши родители постоянно кричали друг на друга, и вы выросли со страхом конфликтов.
- У вас были склочные братья и сестры, которые научили вас, что единственный способ быть услышанным — это крик.
- От вашей кроткой матери вы научились молчать о своих потребностях.
- От несдержанного, властного отца вы научились огрызаться в ответ.
- От вашей придирчивой матери вы выучили, что единственный способ заслужить одобрение — говорить то, что другие хотят услышать, и игнорировать собственное мнение.
- От вашего безучастного отца вы выучили, что единственный способ добиться внимания — кланчить, кричать или плакать.

Общаясь со своим партнером сегодня, вы, скорее всего, будете вновь проигрывать сцены из детства, которые закрепят эти ранние уроки. Если вы, например, выросли с ощущением, что вас не понимают, вы можете молчать о своих потребностях, а это гарантирует, что и ваш партнер вас не поймет. Если вы выросли с ощущением, что вас не поддерживают, вы можете постоянно кричать, и тогда партнер точно не будет вас слушать.

Нарушение этих давних паттернов может показаться рискованным, как плавание в незнакомых водах. Но, решившись на этот шаг, вы позволяете себе общаться более открыто, а партнеру — услышать вас и воспринять ваши потребности всерьез — может быть, впервые.

Вот два противоположных сценария. В одном Кертис замкнулся в молчании. В другом Сара бросает вызов своему молчанию и преодолевает его.

Сценарий № 1: Кертис и Элис

И Кертис, и Элис принесли в свой брак деструктивные стили общения. Они идеально подходили друг другу, и каждый позволял другому играть хорошо отрепетированную роль до тех пор, пока занавес не опустился после измены Кертиса.

Властный отец Кертиса заботился о семье и создал домашнюю атмосферу — на первый взгляд абсолютно бесконфликтную. Если

Кертис когда-нибудь и чувствовал обиду, то никому в этом не признавался, в том числе самому себе. Женившись на Элис, он скрылся за тем же милым, кротким фасадом, который с детства показывал всему миру. Он подчинялся ее желаниям, как подчинялся отцу, и приучил ее не обращать внимания на его потребности. Его жизнь в браке казалась абсолютно безмятежной.

Элис тоже выросла с властным отцом, но вместо того, чтобы бояться его, она хорошо научилась отвечать оскорблениями на оскорбления. Они с отцом ругались серьезно и часто. В браке она примерила на себя роль отца и часто нападала на Кертиса за его мягкость и застенчивость. Она стала презирать его за то, что он не отвечал ей.

Спустя 20 лет брака, когда Кертис не справился с крупными инвестициями в бизнес, Элис облила его презрением. Кертис ничего не сказал, но очень скоро выразил свой затаенный гнев, покинув ее и съехавшись с бухгалтером. Когда я увидела его через два месяца, он все еще злился на Элис за то, что та его не поддержала. «После того как я все время подстраивался под ее настроение, — сказал он мне, — *я один-единственный раз* попросил о чем-то в ответ, но она ничего не смогла мне дать». Я подчеркнула, что за все годы их совместной жизни он ни разу никак не показал, не дал ни единого намека на то, что несчастен, и не попросил ее считаться с ним. Он ни разу не сказал: «Послушай. Ты нужна мне сейчас. Я всегда тебя поддерживал, и, если у тебя нет для меня сочувствия и человечности, я ухожу». Я спросила его, как после стольких лет, в течение которых он приучал ее *не* заботиться о нем, мог он ждать, что она поведет себя иначе.

Кертис все еще мог открыться Элис — она глубоко сожалела о том, как обошлась с ним, и хотела, чтобы он вернулся, — но он по обыкновению замкнулся в себе и продолжил удовлетворять свои потребности вне их отношений.

Сценарий № 2: Сара и Джон

У истории Сары более счастливый конец. Она выросла с мамой-диабетиком и усвоила роль невидимого ребенка, который никогда никому не говорит о своих потребностях. Ее гнев иногда прорывался, по выражению писательницы Джордж Элиот, как «рев, который

находится по другую сторону молчания», но в итоге ей всегда становилось стыдно, и она замыкалась в себе. В браке с Джоном она жила по тому же паттерну чередующихся молчания и бури.

Спустя почти год после того, как он закончил роман со своей секретаршей, Джон заявил, что останется на работе на вечеринку по случаю Рождества, и пригласил Сару присоединиться. Она рассвирепела. «Значит, ты до сих пор встречаешься с той девчонкой, — кричала она. — Если бы ты гордился мной и хотел, чтобы я пришла, ты бы не пригласил меня в последний момент, когда уже знал, что мне поздно начинать собираться».

Джон, почувствовавший себя уязвленным, настаивал на том, что забыл о вечеринке просто потому, что не придавал ей никакого значения и завален работой. Сара хотела ему поверить, но продолжала отчитывать.

Когда в тот вечер Джон рано вернулся с вечеринки, Сара хотела помириться с ним, но тут ее паттерн молчания поднял голову. «Джон, как всегда, решал конфликт по-своему — немедленно пойти спать, — сказала она мне на следующий день. — Я знала, что он вот-вот начнет сопеть, а я всю ночь не смогу нормально заснуть. Наутро мне будет плохо, и я еще сильнее разозлюсь на него. Мы не будем разговаривать весь день, а к тому времени, когда он вернется домой, я превращусь в бешеного маньяка. Мне на самом деле нужно было помириться с ним до того, как я пойду спать, но мое прежнее молчаливое „я“ просто лежало и боялось пошевелиться. „Ты дура, — сказала я себе, — почему ты не можешь просто извиниться и попросить, чтобы он тебя обнял? Ты никогда ничего не просишь — почему это так трудно для тебя? Поговори с ним“.

И я поговорила. Я повернулась к нему и жалостливо — готовы? — сказала: „Я не могу заснуть. Ты не против, если я включу лампу, чтобы почитать?“ — „Нет, все нормально“, — ответил он и закрыл глаза.

Я лежала и думала: „Я тебе поражаюсь! Меньше всего тебе сейчас хочется читать. Возьми себя в руки. Скажи ему, что тебе нужно“. Тогда я потрясла его за плечо и сказала: „Джон, это все не то. Я ужасно чувствую себя из-за нашей сегодняшней ссоры: я боюсь за нас и злюсь на себя за то, что стала с тобой ругаться. Пожалуйста, не засыпай, оставив меня в одиночестве. Просто обними меня“.

Джон открыл глаза, улыбнулся и немного придвинулся. На этот раз я приняла его приглашение.

С трудом верится, как тяжело это было — просто говорить открыто. Мне пришлось переступить через какой-то блок глубоко внутри меня. Я прожила так всю свою жизнь, подавляя себя или взрываясь. Когда я наконец обрела свой собственный голос, я подарила Джону возможность заботиться обо мне и по-новому ощутила себя — более открытой, более нужной».

Прощание с любовником

Многие неверные партнеры прекращают видаться с любовниками без формального прощания. По каким бы причинам вы так ни поступили — из чувства вины, боязни искушения или страха скандала, — ваш партнер остается при мнении, что вы еще не решили, возвращаться к нему или нет, и оставляете обе двери открытыми. Это не лучшая среда для восстановления отношений. Если любовник вам позвонит или напишет, ваши ссоры с партнером гарантированы.

Для воссоединения вы должны выполнить три важных пункта. Во-первых, попрощаться с любовником в недвусмысленных выражениях. Не пытайтесь защитить этого человека, ничего не говоря или смягчая слова, не оставляйте места для сомнений. Дайте ясно понять, что вы хотите, чтобы он или она вступили в новые, более полноценные отношения. Во-вторых, вы должны пообещать своему партнеру, что больше никогда не станете связываться с любовником, или, если это невозможно, дать обещание сократить эти встречи до минимума и сделать их максимально безличными. В-третьих, если ваш партнер хочет, чтобы вы сообщали ему каждый раз, когда ваши с любовником пути пересекутся, вы должны согласиться — в противном случае правда может случайно выплыть наружу, и тогда это будет выглядеть как тайна, которую вы пытались скрыть.

Разговор об измене

Во время обсуждения измены пострадавший партнер должен решить, что он хочет знать, а неверный партнер — каким образом он расскажет об этом. Это потенциальное минное поле, и все спорные вопросы следует тщательно обдумать до того, как приступать к беседе.

Пострадавший партнер

Наличие у вашего партнера общих тайн с любовником — того, что знают они двое, а вы не знаете, — может показаться вам невыносимым, и тогда вы начнете настаивать, чтобы вам рассказали обо всех мучительных подробностях.

Проблема в том, что слишком яркая картинка наверняка заставит вас страдать и скорее усилит, а не успокоит ваши терзания. Ваше желание вполне понятно, но прежде, чем начать допрос, я советую вам выписать все вопросы и спросить себя: «Помогут ли ответы мне — и нам — возродить отношения? Смогут ли они сбросить груз прошлых ошибок или только разворошат осиное гнездо? Чего я хочу добиться с помощью этих вопросов?»

«Меня не очень раздражало, что Джек коллекционировал порнографические снимки женщин, — сообщила мне клиентка по имени Трейси. — Но когда я нашла картинки, на которых люди занимались анальным сексом, я стала задумываться, не проделывал ли он все это со своей эксцентричной подружкой. Я решила не спрашивать, потому что я не знаю, как я бы отреагировала на его ответ, — бывает информация, которую человек не в состоянии вынести. Но мне необходимо было выяснить, может ли он когда-либо удовлетвориться сексом со мной, учитывая, что я готова согласиться далеко не на все».

Многие пострадавшие партнеры, в отличие от Трейси, склонны доискиваться до информации, которая причинит им боль. «Ты все еще думаешь о ней?», «Секс с ним тебе нравился больше, чем со мной?», «Ты когда-нибудь думал о ней, когда мы занимались любовью?», «Ты сомневаешься, сможем ли мы быть вместе?» — все это вопросы для самобичевания, которые только вонзят нож глубже в рану. Итак, что же делать?

Когда пострадавший партнер становится экспертом по части расстановки ловушек, от этого проигрывают все. Выпускающий редактор 36 лет по имени Джилл не стала исключением. «Говард изменил мне [с менеджером по продажам] более двух лет назад, — говорила она мне, — но я по-прежнему продолжала проверять его. Он обещал, что будет разговаривать с ней исключительно на деловые темы. После совещания я попыталась застать его врасплох. Я начала издали, как будто принимивалась. Я спросила: „Ты давно не видел Джанет?“

Я знала, что они виделись, и он признал это. А потом я закинула приманку: „Она все еще встречается с тем мальчиком из Аризоны?“ Если бы он знал ответ на этот вопрос, я бы поняла, что в разговоре он переступил запретную черту. Но Говард постарался сменить тему. „Мне льстит то, что ты думаешь, будто такая юная девушка все еще может испытывать ко мне интерес“, — сказал он. Я не собиралась так легко отпускать его и парировала: „Вообще-то это тебе льстит интерес этой молоденькой штучки“. Я напирала на него, пока он не вскинул руки и не вышел из дома. Я поняла, что ему нечего было сказать, чтобы успокоить меня. Я собиралась прижать его к стенке вне зависимости от того, виноват он или нет».

Лучший совет, который я могу вам дать, — сконцентрируйтесь на ваших отношениях, а не на любовнике. Постарайтесь задавать вопросы вроде «Что мне сделать, чтобы ты почувствовал мою любовь и заботу?», «Чего тебе не хватает в наших отношениях?» или «Какие прикосновения тебе нравятся?» — такие вопросы помогут вам оставить в стороне мысли об измене и другом человеке.

Клиентка по имени Энн пришла к такому же заключению. «Когда я узнала об интрижке Фрэнка, — сказала она мне, — мне захотелось прийти в кабинет этой шлюхи и унижить ее, как она унизила меня. Я хотела закричать при всех ее клиентах, что она чертова проститутка. Но вместо этого я решила не опускаться до такого уровня и написала ей письмо. Я хотела, чтобы она знала, что я живой человек с настоящими чувствами и что она поступила плохо. Но я его не отравила, потому что проблема не в ней и она не сможет ее решить. Даже если бы она поняла, какую боль мне причинила, или признала бы мое существование, это не помогло бы мне и моему браку».

Неверный партнер

Когда речь заходит об ответах на вопросы о любовнике, я полагаю, что это право не ваше, а человека, которого вы предали, — решать, что именно вы должны открыть. Вы должны рассказывать обо всех подробностях, которые ваш партнер захочет узнать. Если вы попытаетесь скрыть или смягчить правду, чтобы пощадить чувства партнера, вы будете выглядеть изворотливым, скрытным и коварным. Не бойтесь и говорите, что правда может углубить раны,

а не исцелить их, но не ждите, что партнер прислушается к вашему совету или поверит вашим словам.

Уважение к чувствам партнера, разумеется, не дает лицензию на жестокость. Чутко подбирайте слова и постарайтесь прокомментировать их так, чтобы направить ваши отношения в лучшую сторону. Если жена спрашивает вас: «Я хороша в постели?» — будет грубо и бессмысленно просто сказать: «Нет». Но будет информативно, если вы скажете: «Секс с ней был лучше, чем с тобой за последние несколько лет, но это потому, что ты мне отказывала и иногда я чувствовал, что ты не хочешь быть со мной».

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Активное слушание подразумевает, что вы откладываете в сторону свои чувства и убеждения, шагаете в мир вашего партнера и смотрите на себя и свою измену с его точки зрения. Это подразумевает, что вы должны спросить себя без обиняков и уловок: «Что партнер пытается до меня донести? Что этот человек хочет, чтобы я понял?»

Для осмысленного слушания вам необходимо видеть в партнере не врага, а человека, которому тоже может быть больно и который хочет сказать вам не «Ты ужасен», а «Ты много для меня значишь. Мне нужно, чтобы ты меня понял». Вы можете напомнить себе, что вы обсуждаете не некую абсолютную Истину, а две разные точки зрения. Взгляд вашего партнера может отличаться от вашего, но, если вы хотите когда-нибудь сблизиться, вам придется научиться понимать его.

Неверный партнер Марша поняла, что встать на точку зрения партнера не получается само собой, но она приучила себя делать это. Когда ее муж Боб сказал ей: «Я не чувствую, что ты меня любишь», ее первым порывом было огрызнуться: «Что?! И это после всего, что я для тебя сделала!» Но вместо этого она попыталась понять, почему ему плохо, и проявить интерес. «Мне грустно это слышать, — сказала она. — Что я такого делаю, из-за чего ты так себя чувствуешь?» Себе она сказала: «Дай ему выговориться. Он говорит нечто важное о себе — и, возможно, о тебе. Это неважно, что тебе кажется, что

он неправ или несправедлив. Если ты хочешь сблизиться с ним, тебе нужно послушать и принять то, что он скажет».

Есть множество способов дать своему партнеру понять, что вы его слушаете, но два из них я особенно рекомендую. Они называются «техника перемены мест» и «обезоруживающая техника».

Техника перемены мест

Пары часто ссорятся, не понимая, из-за чего именно, или партнеры торопятся опровергнуть точку зрения другого, предварительно не вникнув в нее. Техника перемены мест помогает вам, слушателю, услышать, что говорит ваш партнер, а вам, говорящему, почувствовать, что вас услышали.

Вот как это работает. Когда вы обсуждаете какую-либо тему, и один из вас раздражается или расстраивается, вы или ваш партнер говорите «стоп», и вы меняетесь местами. Это значит, что вы оба перестаете настаивать на своем — перестаете навязывать свою позицию другому — и пытаетесь проникнуть в феноменологический мир друг друга. «Так вот что *ты* хочешь, чтобы *я* понял», — буквально говорите вы, когда пытаетесь перефразировать наиболее значимые аспекты слов вашего партнера, как по содержанию, так и по эмоциональному наполнению. Затем ваш партнер определяет, насколько он чувствует, что его поняли, по шкале от одного до десяти. Проходной балл — девять. Если вы не дотягиваете до этого уровня, партнер повторяет те мысли, которые вы не поняли, а вы пытаетесь ухватить суть — столько раз, сколько нужно, пока партнер не будет доволен. Не оскорбляйтесь и не расстраивайтесь, если сразу не получите высокий балл. Часто только после того, как вы повторите его мысль, он понимает, что сказал не все и вы могли не уловить какой-то смысл. Убитому горем партнеру также потребуется несколько раз повторить мысль, чтобы второй убедился, что его поняли.

Роберта и Нейл не могли договориться по поводу того, как проводить свободное время: когда они пытались это обсудить, то в итоге переставали разговаривать. Нейл (пострадавший партнер) хотел проводить больше времени вместе, Роберте этого хотелось меньше. Нейл считал ее холодной и бесчувственной, она его — неуверенным и навязчивым. Однажды, когда она настаивала на том, чтобы одной пойти по делам, страсти накалились. Нейл, обратившись к технике

перемены мест, внимательно ее выслушал и попытался воспроизвести ее слова. «Ты хочешь, чтобы я отпустил тебя одну на какое-то время и не принимал это на свой счет, — сказал он. — Ты понимаешь, что я хочу быть с тобой, потому что таким образом пытаюсь проверить тебя и убедиться, что ты снова меня не обманываешь. Тебе это не кажется проявлением любви, тебя это душит».

Роберта, в свою очередь, выслушала Нейла и повторила его мысль: «Ты хочешь, чтобы я поняла, что я провоцирую массу недоверия, когда постоянно тебя отталкиваю и не даю тебе понять, что ты для меня единственный. Тебе будет легче отпускать меня одну, если иногда я буду просить тебя провести время со мной».

Оба партнера хорошо слушали, и оба почувствовали себя услышанными.

Обезоруживающая техника

Эта техника слушания³ смягчает ваши противоречия в любом вопросе и помогает найти нечто общее в ваших точках зрения. Как и техника перемены мест, она помогает ослабить конфликт, заставляя вас сосредоточиться на том, что говорит ваш партнер, а не на том, что вы планируете сказать в свою защиту.

В этом упражнении вы по очереди выуживаете истину из позиции вашего партнера — ту ее часть, с которой вы искренне согласны, — и признаете ее радушно и убедительно.

Эд и Мириам ссорились из-за того, что он работал в той же компании, что и его бывшая любовница Сэнди. Однажды во время семейной терапии в моем кабинете я попросила их использовать обезоруживающую технику. Вместо того чтобы защищать себя или пытаться уклониться от конфликта, Эд признал то, что считал правильным в позиции Мириам. «Мое положение на работе, наверное, сводит тебя с ума, — сказал он. — Тебе, должно быть, еще труднее доверять мне и перестать думать о Сэнди, когда ты знаешь, что я вижу ее каждый день. Я могу понять, как ты хочешь, чтобы я нашел другую работу, даже если при этом я буду зарабатывать меньше».

Когда Мириам услышала, что Эд не отринул ее точку зрения, ей стало легче сделать то же самое. «Я понимаю, что ты в затруднении, — сказала она, — что ты хочешь угодить мне, но боишься, что

не сможешь найти хорошую работу. Я знаю, я говорю, что деньги для меня не важны, но при этом я много трачу. Должно быть, не просто оставить хорошую стабильную работу. Для этого требуется больше энергии и уверенности, чем, как ты считаешь, есть у тебя сейчас».

Для обоих этот разговор стал поворотной точкой. Никто из них прежде ни разу не признавал, что в позиции другого была доля истины. После признания оба почувствовали себя уязвимыми, но это помогло свести конфликт на нет и превратить партнеров в союзников, работающих над одной и той же проблемой.

Вам также нужно понять, что, о чем бы вы ни спорили, часто в словах партнера есть доля истины. Ваша задача — увидеть ее и подтвердить. Это вытащит вас из поляризованных «праведных» позиций, и вы станете ближе друг к другу.

В конечном счете вы оба должны научиться быть хорошими слушателями и считать обиды вашего партнера даром во благо ваших отношений. Чтобы обновить ваши взаимоотношения, вы должны лучше узнать друг друга, а это значит принять во внимание чувства партнера и серьезно обдумать то, что он от вас хочет. Если вы оба можете говорить открыто, без постоянных нападок и встречных обвинений, вы выработаете механизм управления конфликтами, который позволит вам чувствовать, что вас любят и понимают, на протяжении всех ваших отношений.

Почему вы можете не захотеть слушать

Давайте рассмотрим три распространенных убеждения, которые снижают вашу способность слушать жалобы партнера. (Под слушанием я имею в виду *глубокое* слушание, которое подразумевает не только желание выслушать партнера, но и готовность увидеть ситуацию с его точки зрения.)

1. «Выслушать твои жалобы — это все равно что сказать: „Ты прав“».
2. «Выслушивая твои жалобы, я даю тебе право на злость».
3. «Выслушать твои жалобы — это все равно что сказать: „Я тебя прощаю“».

Убеждение № 1: «Выслушать твои жалобы — это все равно что сказать: „Ты прав“»

Выслушать не значит согласиться, это значит только, что вам не все равно и вы готовы попытаться понять, что ваш партнер хочет сказать. Если вы путаете выслушивание партнера и одобрение, вы не будете слушать и не будете знать, из-за чего вы спорите. Если вы не выслушаете жалобы партнера, вы не сможете понять или отреагировать на них.

Убеждение № 2: «Выслушивая твои жалобы, я даю тебе право на злость»

Некоторые из вас, вероятно, опасаются, что ваш партнер может распалиться, когда вы станете его слушать, и если вы из тех людей, которые боятся идти на конфликт, вы не захотите подливать масла в огонь. Но слушание может быть обезоруживающим. Эмпатия — другое название для активного слушания — не усиливает конфликт, а смягчает его. Ваш партнер, почувствовав, что его точку зрения признают и понимают, скорее всего, расслабится, станет больше вам доверять и отвечать более нежно. Попробуйте. Вы можете узнать, что слушание — один из самых мощных ваших ресурсов.

Убеждение № 3: «Выслушать твои жалобы — это все равно что сказать: „Я тебя прощаю“»

Некоторым из вас может быть трудно слушать, потому что вы приравниваете слушание к прощению. Но не путайте эти процессы. Слушание, как я уже говорила, значит только, что вы готовы открыться той версии истины, которую видит ваш партнер. Но это не значит, что вы принимаете ее или что вы оправдываете или извиняете поведение партнера. Слушание может расчистить путь к прощению, но это только начало.

Как прошлое влияет на то, как вы слушаете сейчас

В процессе взросления вы привыкли слышать определенные установки, тайные или явные, в том, как в вашей семье разговаривали с вами или друг с другом. Некоторые из них были поддерживающие («Я уважаю твое мнение», «Я тебя понимаю», «Мы не обязаны

соглашаться»). Другие, как из следующего списка, были уничижительными:

- «Следи за языком».
- «Теперь ты меня довел».
- «Ты идиот».
- «Ты не умеешь принимать решения».
- «С меня хватит».
- «Ты невыносим».
- «Ты не знаешь, о чем говоришь».
- «Тебе должно быть стыдно».
- «Это ты виноват».
- «Что с тобой не так?»

Когда сегодня ваш партнер разговаривает с вами, вы склонны — в каком-то смысле даже запрограммированы — интерпретировать его слова через эти знакомые, иногда деструктивные паттерны, тем самым искажая мысль партнера и лишая себя способности отвечать объективно и логично.

Приведу в пример Джоша, 58-летнего юриста. Его отец был тираном, который контролировал каждый его шаг. Сегодня, когда его жена Эми говорит с ним, он часто слышит «вмешательство», «контроль» и «подчинение». Эми настаивает, что она говорит только за себя и пытается быть заботливой. Хотя стычки бывали разные — она могла посоветовать ему не есть лук из бутерброда за полчаса до вечеринки или попросить уменьшить громкость телевизора в гостиной, — Джош всегда приписывал ее словам один и тот же смысл. Он не мог словами выразить свою реакцию, потому что не осознавал, как и чем он ее провоцирует; он знал только, что из-за Эми он чувствует себя таким же подконтрольным и несамостоятельным, как прежде с отцом, и что ему нужно отдалиться от нее, чтобы восстановить эмоциональное равновесие. Разумеется, это решение не исцелило бы ни их пару, ни его лично.

Для вас, как и для Джоша, важно знать свои болевые точки, раны, мозоли — как бы вы их ни называли, — потому что из-за них вы можете неверно интерпретировать слова партнера. Вы должны держать в голове, что идея, которую, как вам показалось, вы услышали,

может разительно отличаться от той, что партнер пытается до вас донести. Если вы неправильно поняли партнера (например, вы слышите: «Я тебя не люблю, я ухожу от тебя», когда ваш партнер разозлен или расстроен), то наверняка будете реагировать некорректно (например, грозить разводом) и тем самым побуждать партнера действовать так, чтобы ваши первоначальные предположения подтвердились (что партнер вас не любит и хочет уйти).

Осознав, что вы склонны интерпретировать слова партнера в соответствии с вашими личными травмами, следует сделать шаг назад и спросить себя: «Есть ли иной способ понять то, что говорит мне мой партнер, можно ли интерпретировать его слова иначе? Не провоцирую ли я своего партнера общаться со мной так же, как со мной общались мои родители, чтобы вновь повторять мои детские сценарии?»

Вы можете проверить, правильно ли вы поняли партнера, сказав: «Из-за твоих слов я чувствую себя Х (ненужным, униженным, безвольным), но я знаю, что меня легко спровоцировать на эти чувства. Правильно ли я тебя услышал?» Это даст вашему партнеру шанс объяснить еще раз, а вам — выслушать его неподвзято.

Гендерные различия в проявлении и выслушивании конфликта

Мужчины и женщины склонны по-разному проявлять себя в конфликте и выслушивать партнера. Знание гендерных различий поможет вам общаться более конструктивно и терпеливо относиться к реакциям, которые в ином случае вас бы расстроили или разозлили⁴. Вот несколько распространенных примеров.

1. Мужчины часто дают советы, тогда как женщинам нужна эмоциональная поддержка. Мужчины считают свое вмешательство проявлением любви и заботы. Женщины обычно воспринимают его как снисходительность и черствость.
2. Когда мужчины проявляют эмпатию, они часто чувствуют себя глупо или не в своей тарелке. Им трудно поверить, что кто-то оценит или получит пользу от того, что они просто выслушают или признают чьи-то чувства. Для женщин эмпатия более естественна, и они понимают ее ценность.

3. Во время эмоциональных ссор мужчины обычно физически утомляются, поэтому они стараются их избегать. Вместе с напряжением у них повышаются пульс и кровяное давление (отрицательный физический фактор), и они испытывают биологическую потребность сбегать. Женщины, наоборот, чувствуют сближение, когда делятся своими жалобами, и испытывают крайне неприятное возбуждение вегетативной нервной системы, когда их мужчина сбегает⁵. Женщина, чей партнер-мужчина бежит от нее каждый раз, когда она пытается выразить свой гнев или боль, оказывается перед тяжелым выбором: либо выговориться и отдалиться от партнера, либо промолчать и отдалиться от себя. «Когда... женщина приходит в ярость из-за измен партнера, его эмоционального равнодушия или его угроз уйти, она может испугаться, что, если проявит свои чувства, он оплатит еще более сильным гневом или выполнит свою угрозу уйти»⁶. Женское молчание очень часто приводит к депрессии и потере себя.

Эти гендерные различия в коммуникации часто обостряются, когда пострадавшим партнером оказывается женщина, а неверным — мужчина. Женщина, скорее всего, захочет проговорить свою боль, и, как пострадавшему партнеру, ей будет еще больнее говорить. Мужчина, вероятно, захочет избежать конфликта и, как неверный партнер, будет стремиться, чтобы все шло своим чередом. Действия каждого из них сердят и отталкивают другого.

Чтобы мужчине и женщине обойти эти различия, им стоит заключить договор: мужчины не избегают конфликтов, женщины не перегибают палку с эмоциями.

Как мужчина, вы должны собраться с силами и попытаться с эмпатией отнестись к чувствам партнера. Вы должны доказать ей, что, если она будет разговаривать с вами в более спокойном тоне и не так долго, вы будете усерднее работать над тем, чтобы остаться вместе и понять ее точку зрения.

Как женщина, вы должны поощрять усилия партнера, приняв во внимание его эмпатию и успокоившись — и сократив время дискуссии. Вы также должны воспринимать его советы не как желание

подчинить вас или контролировать, а как попытку быть нежным и заботливым.

«Каждый раз, когда у нас с Джанет все налаживается, — жаловался Билл, неверный партнер, на нескольких сеансах, — она вспоминает мою измену и топчет все хорошее. Я пытаюсь слушать, но это не помогает. Боль не проходит. Нам продолжать в том же духе?»

«Вам страшно двигаться дальше, — сказала я ему, — но, когда вы проявляете оптимизм, Джанет пугается. Она боится, что вы снова причините ей боль, что вы просто пытаетесь замаять все, что случилось, и не усвоили никакого урока. Она воспринимает ваш оптимизм как эгоистичное и манипулятивное поведение — как дешевый, безболезненный способ получить прощение. Вот что я рекомендую. Вы, Билл, должны выслушивать Джанет каждый раз, когда ей нужно будет поговорить о своей боли: если ей это нужно будет 5000 раз, вы должны будете 5000 раз ее выслушать. Ваше желание слушать уменьшит ее боль и ее потребность говорить с вами. Вы, Джанет, должны делиться не только своей печалью, но и положительными эмоциями — любыми теплыми, нежными, обнадеживающими чувствами, которые вы испытываете, чтобы поощрить Билла, — тогда он будет знать, что старается не напрасно. Если вы, Билл, откроетесь боли и гневу Джанет, а вы, Джанет, позволите себе исцелиться, у вас будет больше шансов построить совместное будущее».

Рекомендации

Вот несколько общих советов, которые вам следует держать в голове во время разговоров.

- Не думайте, что то, что вы слышите, это непременно именно то, что партнер хочет сказать. Вы можете слышать только то, что вы знаете или ожидаете услышать.
- Прежде чем начать говорить, подумайте о том, куда вы хотите повернуть ваши отношения, и спросите себя: «Что я должен сказать, чтобы это случилось?» Старайтесь сопротивляться старым, знакомым паттернам в общении, которые больше не служат вашим интересам. Например, вместо того чтобы уязвить партнера сарказмом («Вряд ли тебе будет интересно то,

что я хочу сказать»), дайте себе установку быть обезоруживающе конкретным («Я хочу сказать тебе, что я чувствую по этому поводу. Мне очень важно, чтобы ты слушал внимательно»).

- То, что вы обсуждаете, зачастую менее важно, чем то, как вы это обсуждаете. Когда вы разговариваете, не забывайте транслировать: «Я люблю тебя, верю в тебя, горжусь тобой, забочусь о тебе. Мне интересно, что ты хочешь сказать и что ты чувствуешь».
- Не набрасывайтесь на каждое слово партнера, дайте место неидеальным реакциям. Будьте терпеливы и внимательны, если видите, что партнер пытается понять вас. Не заикливайтесь на словах, а постарайтесь понять мысль, которая стоит за ними.

Многочисленные техники общения помогут вам разговаривать и слушать друг друга более конструктивно. Многие из них описаны в книгах «Золотые правила брака»⁷ и *10 Lessons to Transform Your Marriage* («10 уроков, чтобы преобразить ваш брак»)⁸. Вот некоторые из них.

- Слушайте то, что партнер хочет сказать, *не защищаясь* («Да, но...»), *не обесценивая* («Ты придаешь этому слишком большое значение») и *не откисываясь* («Я отказываюсь об этом говорить»).
- Не перегружайте партнера критикой; говорите и слушайте по очереди.
- Позвольте партнеру закончить фразу, не перебивайте.
- После того как вы высказали свою позицию и партнер ее перифразировал, прекратите спор хотя бы на некоторое время.
- Обсуждайте только один вопрос за раз.
- Будьте конкретны. Не говорите: «Ты всегда так делаешь» или «Ты никогда этого не делаешь».
- Критикуйте то, что партнер говорит или делает, но не ругайте характер партнера (говорите: «Я не могу доверять тебе, когда ты лжешь насчет встреч с бывшей подружкой», а не «Ты патологический врун»).
- Не приписывайте поведению вашего партнера различные мотивы. (Лучше сказать «Я считаю, что...» или «Моя мысль в том,

что...» вместо «Я уверен, ты это сделал по причине Х...»). Признайте, что ваши предположения сугубо личные и могут расходиться с истиной. Это даст вашему партнеру шанс подтвердить их или опровергнуть.

- Если тон партнера вас отталкивает, так и скажите и попросите говорить более мягким и уважительным голосом. Не уходите и не обостряйте конфликт.
- Во время разговора смотрите партнеру в глаза, удостоьте его безраздельным своим вниманием.
- Если вы не можете уделить партнеру все внимание целиком — вы слишком заняты, устали, расстроены, — скажите об этом прямо и назначьте другое время для разговора. Выполняйте ваши договоренности.

Важно дать партнеру понять, что вы хотите услышать. Вот некоторые распространенные просьбы моих клиентов (но вы всегда можете добавить свои).

- «Говори мне, когда тебе понадобится утешение. Не грози разводом, чтобы получить мое внимание».
- «Говори мне, когда тебе со мной хорошо и когда ты веришь, что у нашего союза есть будущее».
- «Говори мне, когда ты расстроен, не замалчивай боль».
- «Вместо того чтобы злиться, скажи мне спокойно и прямо, что тебя беспокоит и чего ты хочешь».
- «Говори мне в уважительном тоне о том, что тебя злит или расстраивает, не унижай меня». (Лучше сказать: «Оговорив меня в глазах своих родителей, ты сделал так, что мне теперь очень трудно общаться с ними», а не «Ты ребенок, который не может без папочки и мамочки».)
- «Говори мне о себе и о нас, не впутывай любовника».
- «Будь честен, когда я спрашиваю о любовнице, не пытайся щадить мои чувства».
- «Расскажи мне, как с тобой общались в семье и как это могло повлиять на то, как ты говоришь со мной сегодня».
- «Скажи мне, с какой частью моей мысли ты согласен».

- «Не думай, что я хочу, чтобы ты решал мои проблемы, пока я сама не попрошу».
- «Открыто извиняйся за то, что обидел или унизил меня».
- «Говори об измене, чтобы я не чувствовал себя с ней один на один».
- «Признай свой вклад в наши проблемы».
- «Скажи мне, кому известно об измене, и придумай для меня план, как ограничить распространение этой новости».
- «Не бойся, если я увижу, что ты плачешь. Не бойся объяснить мне, почему ты плачешь».

Открытое и честное общение необходимо для восстановления близости — так же, как и близость физическая. Следующая глава поможет вам вновь стать сексуально близкими так, чтобы это выходило за рамки полового акта. Я понимаю, насколько пугающей для вас может быть перспектива позволить вашему партнеру вновь прикоснуться к вам — узнать вас и доставить вам удовольствие — и сделать то же самое для него. Но с вашими навыками коммуникации, которые помогут вам выразить желания и страхи, и когнитивными навыками, которые помогут тщательно интерпретировать то, что происходит, вы вполне подготовлены к тому, чтобы зайти в спальню.

ГЛАВА 8

Возвращение секса

Фрейд как-то сказал, что, когда двое занимаются любовью, в постели находятся шесть человек: пара и их родители. После измены добавляется седьмой — призрак любовника. Эта глава поможет выставить из-под одеяла любовников и родителей, согреть пространство между вами и партнером и вновь обрести физическую близость. Под сексуальной близостью я имею в виду, что в присутствии своего партнера вы можете:

- чувствовать себя в безопасности и эмоционально защищенным, даже будучи обнаженным физически;
- быть собой и при этом быть на одной волне с партнером;
- ценить страсть и игривость в постели, но знать, что близость значит для вас обоих больше, чем ее внешние проявления;
- признавать свои сексуальные страхи и сомнения и все равно чувствовать, что вас уважают и принимают;
- открыто спрашивать, что нравится другому в сексе, но при этом ставить границы в том, что вам неприятно;
- относиться друг к другу с состраданием, зная, что то, что делает вас хрупкими и несовершенными, одновременно делает вас людьми.

На данный момент может казаться, что расстояние между вами и подобной близостью измеряется световыми годами.

Вы, пострадавший партнер, наверняка жаждете уверений в возможности физической близости и при этом отталкиваете своего партнера, чтобы защитить уязвимую часть своего «я». Нигде

вы не чувствуете себя таким запуганным и униженным, как в спальне, где вы сравниваете себя с любовником партнера, преувеличивая его физическую привлекательность и преуменьшая свою.

Вы, неверный партнер, наверняка скучаете по запретности, драме, новизне измены. После недавно всепоглощающего влечения вы можете не испытывать тяги к партнеру, который кажется нерешительным, напряженным или замкнутым. Вас может отталкивать давление, исходящее от вашего партнера и вынуждающее доказать свою любовь в постели.

В то время как вы оба пытаетесь вернуть узы близости, две когнитивные ошибки могут преградить вам путь. Первая — ваша склонность придавать определенное значение сексуальному поведению партнера, не изучив реальные факты (например, жена считает, что если у мужа нет эрекции, то он ей изменяет). Вторая — ваша склонность ставить настолько жесткие или нереалистично высокие стандарты в сексе для себя и своего партнера, что ваши физические отношения кажутся вам неполноценными (например, муж считает, что жена всегда должна знать, что ему нравится).

Пострадавшие партнеры обычно считают, что...

1. «Если ты не заинтересован в сексе или не возбуждаешься, то это из-за того, что ты не считаешь меня сексуальным или желанным».
2. «Если ты не заинтересован в сексе или не возбуждаешься, то это из-за того, что ты по-прежнему мне изменяешь».
3. «Я никогда не смогу удовлетворить тебя так, как твой любовник. Я не могу с ним соревноваться».

Неверные партнеры обычно считают, что...

1. «Если я не оправдаю твоих надежд в постели, ты подумаешь, что я потерял к тебе интерес и все еще тебе изменяю».
2. «У меня был классный секс с моим любовником. Поскольку моя сексуальная жизнь с тобой не идет ни в какое сравнение, значит, проблема в тебе».

Вы оба, скорее всего, считаете, что...

1. «Секс должен происходить легко и естественно. Мы не должны прикасаться друг к другу или сближаться физически до тех пор, пока нам не станет комфортнее друг с другом».
2. «Если я позволю тебе прикоснуться ко мне, ты захочешь пойти дальше».
3. «Если ты мастурбируешь, значит, ты меня не любишь и у нас в отношениях все плохо».
4. «Секс всегда должен быть страстным».
5. «Ты всегда должен знать, что мне нравится в сексе».
6. «Если я попрошу что-то поменять в сексе, то раню твои чувства. Если сделаю то, что просишь ты, то поступлюсь своими. Перемены того не стоят».
7. «Мы должны одновременно достигать оргазма».
8. «У нас должны быть множественные оргазмы».
9. «Мы должны достигать оргазма во время соития».
10. «Мы должны достигать оргазма каждый раз, когда занимаемся сексом».
11. «Мы должны хотеть секса одновременно и с одной и той же частотой».
12. «Если бы наши отношения были достаточно прочными и мы были бы нормальными людьми, нам не нужно было бы прибегать к фантазиям или секс-игрушкам».
13. «Вопрос о том, чтобы провериться на ВИЧ или другие ЗППП, слишком провокационный, чтобы его поднимать».
14. «Я никогда не переступлю через стыд, который испытываю по поводу своего тела и занятий сексом».

Давайте рассмотрим каждое из этих спорных убеждений и выполним несколько упражнений, которые помогут вам думать и действовать с большей готовностью к близости.

УБЕЖДЕНИЯ ПОСТРАДАВШЕГО ПАРТНЕРА

Убеждение № 1: «Если ты не заинтересован в сексе или не возбуждаешься, то это из-за того, что не считаешь меня сексуальным или желанным»

Если ваш партнер, мягко говоря, не приходит в восторг от перспективы секса с вами, вы наверняка решите, что причина в вас, игнорируя вклад партнера в проблему. Подавленный после измены, вы можете счесть малейшее замешательство партнера доказательством собственной сексуальной несостоятельности.

После измены Марка его жена Венди винила себя во всех проблемах в постели. Ее реакция типична.

«Я все время спрашиваю себя, — говорила она мне, — может, я недостаточно хороша для Марка. Я долго не кончаю. Я не возбуждаюсь так, как раньше. Я боюсь расслабиться. Я всегда считала себя недостаточно сексуальной или привлекательной для него, а теперь злюсь на него, потому что из-за него я чувствую, что была права».

Погрузившись в неуверенность в себе, Венди никогда не задумывалась, что у Марка могли быть собственные тревоги в сексе, которые были столь же критичны для их проблемы, как и любые ее несовершенства. На самом деле некоторые из этих беспокойств были у него и до их отношений. Только когда Венди убрала из этой схемы себя и посмотрела на нее со стороны, она поняла, что...

- Марк всегда стеснялся того, что у него слишком маленький пенис, — еще задолго до того, как они встретились. Он долго считал себя сексуально непригодным, непривлекательным человеком, который кончал слишком быстро и не мог удовлетворить женщину.
- После измены Марк оказался под огромным давлением необходимости доказать свою любовь к жене — он знал, какой ненужной и нежеланной чувствует она себя из-за его неверности, и напряжение могло уничтожить его желание.
- Марк наверняка ждал, что она оттолкнет его после сделанного им, и он, возможно, не хотел инициировать секс и оказаться отвергнутым, поскольку всегда избегал конфликтов.

Вы, как и Венди, должны понимать, что можете неверно интерпретировать сексуальные реакции партнера. Проблема может быть не в том, что партнер плохо о вас думает, а в том, что *вы* так о нем думаете. То, чего ваш партнер, возможно, больше всего хочет, — это сочувственная реакция на его щекотливые проблемы и помощь в их преодолении.

Если вы спите по разные стороны кровати, не думайте сразу, что партнер вас не любит или не хочет быть с вами. Секс — это только один способ взаимоотношений, и прямо сейчас он может быть одним из самых стрессовых. Венди поняла, что, хотя муж избегал ее в сексуальном плане, он старался регулярно рано приходить домой после работы и планировать досуг на выходные. Вам тоже следует замечать, когда ваш партнер хочет проводить с вами время и наслаждается вашим обществом вне секса. Важно, чтобы вы поощряли и отмечали эти положительные взаимодействия. Необязательно, чтобы все они были сексуального характера.

Рекомендации

1. Попробуйте составить список объяснений, почему партнер вас не хочет, при этом не вовлекая в них себя. Венди выписала три:
 - глубоко засевшее ощущение сексуальной несостоятельности;
 - давление необходимости показать высший класс;
 - страх отторжения или конфликта.

Другие объяснения могут быть такими:

- потребность вернуть власть или контроль;
- желание сделать вам больно или наказать вас;
- менструация;
- проблемы со здоровьем;
- усталость или другие проявления стресса;
- последствия приема лекарств, алкоголя или наркотиков;
- принуждение сделать все быстро, не оставив времени на расслабление или близость;
- страх открыться, ощущение уязвимости или неуклюжести;
- страх забеременеть;

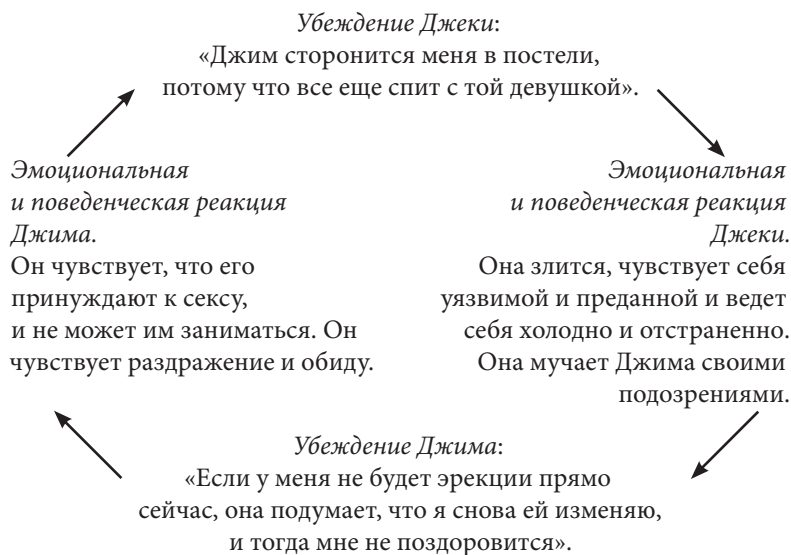
- неловкость, вызванная нехваткой личного пространства (дети или живущие с вами родственники);
 - пуританское отношение к сексу (ассоциации с распутством, грязью и грехом);
 - гомосексуальные наклонности;
 - сексуальная травма в прошлом.
2. Дайте понять вашему партнеру, что вы пытаетесь не принимать на свой счет его незаинтересованность в сексе. Аккуратно и без осуждения попросите его найти другие объяснения, в той же степени правдоподобные.
 3. Ваша задача как пострадавшего партнера — дать знать вашему партнеру, что вы ищете не фантастического секса, а возможности восстановить отношения. Найдите свой способ спросить: «Что я могу сделать, чтобы убедить тебя, что я просто хочу, чтобы мы стали ближе друг к другу?» Дайте партнеру понять, что его мастерство в постели не важно, что эрекция и оргазмы не важны, а важно, чтобы вы оба создали атмосферу принятия, открытости и теплоты.
 4. Старайтесь ценить проведенное вместе время, когда вы близки, пусть и не сексуально: вместе читать воскресную газету, готовить любимую еду, кататься на велосипедах или просто гулять.

Убеждение № 2: «Если ты не заинтересован в сексе или не возбуждаешься, то это из-за того, что ты по-прежнему мне изменяешь»

Практически каждый из вас, вероятно, придет к такому выводу, хотя у вас может не быть никаких доказательств — только смутные подозрения или обостренное чувство уязвимости и недоверия. Сколько бы у вас ни было свидетельств обратного, эти необоснованные страхи могут грызть вас месяцами или даже годами, в результате чего вы даже представить себе боитесь, каково это — открыться партнеру.

Джеки, бухгалтер 46 лет, пристально следила за каждым шагом мужа, ища подтверждения своему страху, что он ей по-прежнему изменяет. Ее обвинения усиливали давление, под которым ему было необходимо доказывать свою любовь в постели. Это, разумеется,

уничтожало его желание и, соответственно, разжигало ее подозрения, что он спит с кем-то еще. Вот как эти взаимоотношения можно изобразить схематически.



Вы, как и Джеки, не должны автоматически полагать, что если у вас есть подозрения, то они непременно обоснованны. Если вы неправы, то наверняка отравите ваши отношения так, как если бы ваш партнер все еще изменял вам.

Рекомендации

1. Постарайтесь отличать факты от страхов. Спросите себя: «Что мне известно на самом деле и до какой степени я подозреваю партнера без всяких оснований, только потому, что мне изменили прежде?» Если у вас есть веское доказательство неверности партнера, пришло время серьезно подумать, в ваших ли интересах оставаться с ним дальше. Но если вы не располагаете ничем, кроме мучительных подозрений, нейтрализуйте их свидетельствами того, что ваш партнер пытается наладить взаимоотношения: говорит с вами на важные для вас темы, берет

с собой в деловые поездки, возможно, звонит вам в течение дня и спрашивает, как вы себя чувствуете. Сами по себе эти жесты не улучшат вашу сексуальную жизнь и не сделают вас более желанным, но они должны помочь отпугнуть ваши сомнения и навязчивые мысли, чтобы вы могли доверять заверениям в верности партнера. Может быть множество причин отсутствия у вашего партнера желания или возбуждения, которые никак не связаны с изменой. Вам будет полезно просмотреть список возможных вариантов и сравнить их с вашими неподтвержденными страхами.

2. Возможно, у вас не получится отделаться от подозрений, но в ваших силах не позволить им доминировать или отравлять вам жизнь. Здесь помогут две техники.

Один простой, но эффективный прием называется *остановка мыслей*. Как только вы начинаете думать о том, что ваш партнер вам изменяет, попробуйте переключить мысли, сказав (вслух или про себя, точную формулировку можете придумать сами): «Стоп. Ну вот, я снова себя принижаю. Отпусти». Затем направьте внимание вовне, отметьте или опишите что-то жизнеутверждающее или интересное вокруг или вспомните, когда в последний раз вы хорошо и весело проводили время с кем-то близким. Вы также можете обратить внимание внутрь и, глубоко дыша, направить к мышцам импульсы расслабления. Возможно, вы не в состоянии заставить свой разум перестать думать о чем-то, но вы можете аккуратно его отвлечь

Другая техника — назовем ее *бросить вызов вашим убеждениям* — подразумевает работу с деструктивными мыслями по определенной схеме. Вам нужно будет записать событие максимально объективно, так же как ваши непосредственные чувства и мысли. Затем вы систематически бросаете вызов — возражаете — своим мыслям или отвечаете на них, выискивая когнитивные ошибки.

Приведу пример, когда одна клиентка бросила вызов своим подозрениям и избежала неприятной сцены с мужем, Джимом, из-за которой они бы еще сильнее отдалились друг от друга. Муж признал, что в прошлом завел несколько интрижек во время командировок, но с тех пор работал над тем, чтобы доказать свою верность.

Объективное событие: когда Джим приехал домой из Цюриха, он сразу пошел спать. Он был совсем не заинтересован в сексе.

Эмоциональная реакция: страх, отверженность, подозрения.

Автоматические мысли: «Я уверена, он спал с кем-то, пока был в командировке. У нас не было секса больше недели — он никогда столько не выдерживает. Он очень мило вел себя со мной последнее время — еще одно доказательство, что ему стыдно».

Рациональный ответ: «Ты принимаешь его поведение на свой счет и делаешь поспешные выводы. Возможно, есть другие причины, почему он не захотел тебя сегодня. Например? Например, он устал — у него был восьмичасовой перелет. Например, завтра у него будет много работы, а сейчас уже поздно. Например, он боится, что не удовлетворит тебя и ты расстроишься. Придерживайся фактов. Он предложил взять тебя с собой, а когда ты не смогла, с ним поехал его коллега-мужчина. Он звонил каждый день. Он выглядел действительно радостным, когда ты встретила его в аэропорту, и он воспользовался твоим любимым парфюмом. Конечно, все это может идти не от сердца, частично он просто пытается ободрить тебя. Но что в этом плохого? На восстановление доверия нужно время. Он явно привязан к тебе и хочет, чтобы у вас снова все было хорошо. Одни твои подозрения не доказывают, что он сделал что-то не так. Давай оставим это. На самом деле ты тоже сегодня устала. Если бы ты так не боялась за ваши отношения, тебе бы тоже не хотелось сейчас секса».

Убеждение № 3: «Я никогда не смогу удовлетворить тебя так, как твой любовник. Я не могу с ним соревноваться»

Многие сравнивают себя с любовником и приходят к нелестным и самоуничижительным выводам. Чем бы вы ни были недовольны в своем теле или своих сексуальных возможностях, вы наверняка будете восхищаться этим в том человеке, особенно если вы никогда не встречались. Вы считаете, что у вас слишком маленькая грудь? У любовницы она наверняка огромная. Ваш пенис кажется слишком мягким? У любовника он точно стальной. С вами скучно в постели? У вашего партнера на стороне наверняка был дичайший, неудержимый, умопомрачительный секс, во время которого оба достигли тысячи множественных оргазмов.

Из-за подобных фантазий вы, скорее всего, чувствуете себя настолько нежеланным и неполноценным, так убеждаетесь в своей никчемности, что больше не в состоянии проявлять активность в сексе. Чтобы ваша сексуальная жизнь когда-нибудь вернулась на круги своя, вам нужно увидеть, чем на самом деле являются подобные фантазии — выражением ваших сексуальных страхов после травмы под названием «измена».

В реальности мужчины часто изменяют, даже когда дома их все устраивает в сексе, а женщины часто ищут любовника не ради лучшего секса, а чтобы ощутить себя любимыми, ценными и желанными¹. В моей собственной клинической практике неверные партнеры — как мужчины, так и женщины — часто говорили, что секс с любовником был странным и редким и что им оставалось только мечтать о том, чтобы он хоть немного напоминал дикие фантазии партнера. Согласно авторитетному американскому исследованию сексуальных привычек, «женатые люди оказались в наибольшей степени удовлетворенными физически и эмоционально. <...> Самые низкие показатели удовлетворенности у мужчин и женщин, которые не состоят в браке и ни с кем не живут, — а эта та группа населения, у которой, как принято считать, должен быть самый жаркий секс»².

Это не значит, что секс с другим человеком порой не был более жарким, чем с вами. Сложно практиковать знойный секс, когда одним глазом вы смотрите на часы, а другим — за детьми. Окруженный ореолом неповиновения и секретности, запретный секс неизменно будет казаться чем-то более ярким. Но не падайте духом. Романтическая любовь — опыт неустойчивый и искаженный, и накал страстей, который ваш партнер может испытывать с другим человеком, со временем остынет — так же, как, возможно, это было у вас. Страсть быстро теряет свой пыл, когда новизна и запретность пропадают.

Не забывайте, что если партнер решил вновь с вами сойтись, то это наверняка потому, что вы даете ему нечто более глубокое и долговечное, чем романтическая любовь. Вам следует в это верить и вспомнить о тех аспектах вашей личности, которые ценит ваш партнер и которые вы сами в себе цените. Вы должны верить, что достойны любви, и работать над восстановлением самооценки:

она дает вам ощущение, что вы прекрасный человек, который делает своего партнера счастливым и может продолжать делать это дальше бесчисленным количеством способов.

Не позволяйте своей одержимости любовником отвлекать вас от действительно жизненно важной проблемы — восстановления близости с партнером, в постели и вне ее. Вместо того чтобы заниматься бессмысленным сравнением, попробуйте найти новые способы привнести в вашу собственную спальню креатив, энергию и романтику. Вместо того чтобы состязаться с другим человеком, уйдите с ринга и направьте всю вашу концентрацию обратно в отношения и те проблемы, которые позволили кому-то третьему встать между вами.

Когда я говорю о вас, я имею в виду вас обоих: удовлетворять партнера или создавать насыщенную сексуальную жизнь — задача не одного из вас. Развитие сексуальной близости — проект на двоих.

Рекомендации

1. Если вы считаете себя сексуально беспомощным или просто несведущим, почему бы не заняться самообразованием? Пособия, такие как «Секс, о котором вы мечтали»³ * или For Each Other⁴ («Друг для друга») могут рассказать вам о вашем теле и сексуальных реакциях, с ними вы можете почувствовать себя в постели более раскрепощенно. Вы можете посмотреть фильмы для взрослых (некоторые из них познавательны, но в других женщину выставляют сексуальным объектом) или проконсультироваться с другом или сексологом. Кроме того, вы можете узнать друг у друга, что вам нравится.
2. Иногда, когда вам тревожно, бывает полезно сначала прокрутить все в голове. Но порой вам следует поделиться своими тревогами и попросить у партнера помощи и поддержки. Постарайтесь держать фокус на себе — на ваших тревогах, страхах, беспокойствах, — а не на любовнике (любовнице) или подробностях измены. Вместо того чтобы спрашивать: «Ты виделся с той женщиной?» — вы можете сказать: «Я все время думаю

* Нельсон Т. Секс, о котором вы мечтали. М.: Мартин, 2011.

о тебе и той женщине. Сейчас мне очень страшно. Я не думаю, что это происходит потому, что ты что-то сделал, но ты как будто ушел в свои мысли. Ты можешь ободрить меня?»

Справедливо ожидать от партнера, чтобы он откликнулся и попытался вас успокоить. Если ему это не удастся, вы можете задать вопрос, тот ли это человек, с которым вы хотите провести всю свою жизнь.

УБЕЖДЕНИЯ НЕВЕРНОГО ПАРТНЕРА

Убеждение № 1: «Если я не удовлетворю тебя в постели, ты подумаешь, что я потерял к тебе интерес и все еще тебе изменяю»
Возможно, вы правы: ваш партнер может решить, что если вы недостаточно возбуждаетесь с ним, то хотите быть с кем-то другим. Но требование непременно быть заинтересованным и возбужденным может также исходить от вас: из вашей вины, из ваших тревог по поводу воссоединения, из ваших преувеличенных идей по поводу ожиданий партнера. При этом, скорее всего, ваш партнер наибольшее значение придает не успехам в постели, а вашим попыткам восстановить отношения в целом.

Что бы вы ни чувствовали, попробуйте облечь свои ощущения в слова — это может снизить напряжение, а также вероятность того, что партнер неверно истолкует ваши реакции.

Один хирург-стоматолог 39 лет по имени Фил сказал своей жене: «Я чувствую, что должен быть альфа-самцом в постели, чтобы доказать, что хочу быть с тобой, и это меня угнетает. Я хочу, чтобы мы просто пошли в спальню и обнялись, а потом пусть будет, что будет».

Как и в случае Филадельфии, вам может быть полезно объяснить, что у вас сексуальные проблемы не потому, что вы считаете партнера непривлекательным или поглощены мыслями о ком-то другом, а потому, что вы боитесь не удовлетворить его. Но не удивляйтесь и не пугайтесь, если вас по-прежнему будут обвинять в нечестности или пренебрежении. После того как измена стала явной и вы полностью

порвали с любовником, часто требуется как минимум 18 месяцев, чтобы восстановить поправленное вами доверие.

Рекомендации

Только вы можете предоставить партнеру поддержку, которая нужна ему для исцеления. В том числе вы можете сделать следующее.

1. Дайте партнеру понять, что вы испытываете к нему нежность и что вам нравится проводить с ним время. Говорите, когда видите ваше совместное будущее в радужном свете, не думайте, что ваш партнер знает, что вы довольны. «Сегодня на работе я думал, как прекрасна ты была вчера вечером», «Я почувствовала, что стала ближе к тебе, когда сегодня утром мы разговаривали, лежа в постели» — важны не конкретные слова, а сама поддержка.
2. Говорите о том, что вам нравится в теле партнера и в том, какой он в сексе. Большинство людей любят, когда делают комплименты их внешности, и им приятно знать, что партнер находит их привлекательными. О чем бы вы ни говорили: «Мне нравится, как на тебе сидит это платье», «Я улыбаюсь, глядя на твое лицо», «Мне очень приятно, когда ты касаешься меня», — не лгите, не выдумывайте, но и не стесняйтесь говорить что-то хорошее. Будьте щедрыми.
3. Говорите о любых проблемах в сексе, которые были у вас с любовником. Это поможет вашему партнеру отделаться от мысли, что у вас с тем человеком все было идеально. Любовница ни разу не достигла оргазма; за девять месяцев встреч секс у вас был только два раза; чувства, которые вы испытывали в постели, омрачались взрывоопасностью самих отношений — подобные детали спустят измену с небес на землю, и вашему партнеру будет легче отпустить тревожные мысли и двигаться дальше.
4. Говорите о любых проблемах в сексе, которые были до ваших отношений с партнером или никак с ними не связаны. Если ваш партнер ошибочно берет на себя ответственность за любые неудачи в сексе, важно прояснить ситуацию. Освободившись от чувства вины, ваш партнер будет меньше давить на вас

в постели и сможет даже помочь вам преодолеть то, что разочаровывает или угнетает вас в сексе.

У 52-летнего юриста по имени Арнольд начались проблемы с эрекцией с тех самых пор, как он стал принимать таблетки от повышенного давления. После измены он избегал жену, и она решила, что он больше не считает ее привлекательной. «Эта проблема у меня иногда возникает с тех пор, как я стал принимать лекарство, — напомнил он ей. — Проблема не в моем влечении к тебе, она медицинская. А когда я сильно волнуюсь, пытаюсь доставить тебе удовольствие, все становится только хуже».

5. Приучайте себя оставаться сексуально активными и не впадайте в уныние. Если у вас проблемы с возбуждением, вы, скорее всего, захотите избежать любого физического контакта, и тогда вам может потребоваться настроить себя. Работая с деструктивными мыслями по предложенной схеме, вы сможете контролировать свое сопротивление, пресекать тактику избегания партнера и поддерживать сексуальную связь с ним.

Вот так Арнольд расписал свое поведение, чтобы преодолеть паттерн тревожности, стыда и отстранения.

Объективное событие: утро субботы, я лежу в постели с Джун [моя жена] и думаю о сексе.

Эмоциональная реакция: беспокойство, злость, оцепенение, уныние.

Автоматические мысли: «Это смешно — бояться приставать к Джун после 15 лет брака. Но она такая чувствительная и принимает все так близко к сердцу, и я боюсь, что у меня не встанет и она решит, будто я занимался сексом на стороне или что она меня больше не привлекает. Она даже записывает, когда у нас последний раз был секс. Жить в celibате будет проще».

Рациональный ответ: «Конечно, тебе неловко. На все нужно время. Проблема, которую ты создал, не решится за одну ночь. Ей нужно знать, что ты ей предан. Если ты будешь ее избегать, она будет чувствовать себя ненужной, нелюбимой, и ты только сильнее отравишь ваши отношения. Пусть у тебя не встанет, ну и что?»

Ты слишком озабочен своей эрекцией — возможно, она тоже. Дай ей знать, что хочешь, чтобы вы были ближе друг к другу, но ей нужно прекратить оценивать твои возможности. Примет ли она это? Давай, сделай первый шаг. Откройся ей».

Если вы избегаете секса, как это делал Арнольд, вы тоже можете поработать со своими мыслями по схеме выше, чтобы преодолеть страхи и сомнения. Однако в первую очередь вы должны быть терпеливым, упорным и раз за разом подтверждать, что вы верны партнеру и хотите вместе с ним разбираться со своими сексуальными проблемами.

Убеждение № 2: «У меня был классный секс с любовником. Поскольку моя сексуальная жизнь с тобой не идет ни в какое сравнение, значит, проблема в тебе»

Когда секс с партнером кажется менее приятным, чем с любовником, многие склонны винить в этом партнера. Возможно, вы правы: ваш партнер может быть слишком замкнутым или зажатым, чтобы дать вам то, чего вы хотите. Но проблема может быть и в вас.

Есть несколько вариантов вашего поведения, которые снижают качество вашей интимной жизни дома. Рассмотрим четыре из них.

1. *Вы продолжаете необъективно и непродуктивно сравнивать любовника и партнера.* Вы должны прекратить это соревнование. До тех пор пока вы ждете типичного секса от партнера, чтобы сравнить его с типичным сексом с другим человеком, вы будете разочароваться и откладывать решение главной задачи — оживление интимной жизни дома. Да, в незнакомой постели секс обычно жарче и пикантнее, ну и что? Страсти остывают, за ними следует разочарование: останься вы с любовником, вы бы наверняка столкнулись с теми же проблемами в постели, которые сейчас испытываете с партнером. Обыденность может принести с собой скуку, даже презрение. Такова реальность, в которой вам нужно жить, каким бы ни был ваш партнер.
2. *Ваши проявления близости ограничиваются спальней.* Если вы не даете вашему партнеру почувствовать себя ценным

и любимым вне спальни, как вы можете ждать, что в постели он вам откроется? Прежде чем жаловаться на сексуальную жизнь, вы должны оказывать партнеру как минимум столько же внимания и нежности, сколько оказывали любовнику.

Никто не мог обвинить Чака в подобной чувствительности. Приходя домой, он обычно предоставлял жене купать двух маленьких детей, читать им сказку и укладывать спать, а сам весело болтал по телефону с партнером по бизнесу. Когда жена наконец заползала под одеяло, он ждал ее, вымытый и готовый к сексу. «К тому времени я на него очень злилась, — говорила она мне, — и меньше всего мне хотелось, чтобы он меня трогал. Он обвинял меня в том, что я фригидна — и я была такой, — но он никогда не понимал, как меня отталкивал его эгоцентризм».

3. *Вы не знаете, как возбудить партнера.* Каким бы превосходным любовником вы себя ни считали, вы можете не иметь ни малейшего понятия о том, что возбуждает вашего партнера. Хотя вы обвиняете партнера в холодности, проблема может быть в том, что вы жмете не на те кнопки, а ваш партнер, зная, как вы чувствительны к критике, боится вам на это указать. Если вы хотите быть лучшим любовником и улучшить вашу интимную жизнь, вы должны проконсультироваться с настоящим экспертом — вашим партнером — и попросить дать вам несколько уроков.
4. *Вы вините партнера в собственных сексуальных проблемах, которые у вас были еще до отношений с ним.* Намного легче тыкать пальцем в партнера, чем посмотреть в зеркало и спросить себя, каков ваш вклад в сексуальное неудовлетворение. Несправедливо винить только вашего партнера в том, что вы чувствуете себя ненужным, несексуальным или неуклюжим, если вы чувствовали себя так на протяжении всей жизни.

Рекомендации

1. Если вам не дают покоя мысли о любовнике, попробуйте технику остановки мыслей, о которой я писала выше. Как только вы почувствуете, что эти мысли вас одолевают, прервите этот

поток словом «стоп» или аналогичным выражением и переключите внимание на другой предмет.

2. Вместо того чтобы думать о любовнике, изучите, что именно в общении с тем человеком так сильно увлекло вас. Вы почувствовали себя молодым, сильным? Желанным, живым? Ответы и будут ключами к тем слабостям и желаниям, которые вам следует учесть, если вы хотите полноценных отношений с кем бы то ни было.
3. Используйте технику работы с деструктивными мыслями, описанную в этой главе, чтобы пресечь ваши нереалистичные представления о любви и романтике.
4. Учитесь расширять ваше понимание близости за пределы острых ощущений от секса.

УБЕЖДЕНИЯ ПАР

Убеждение № 1: «Секс должен происходить легко и естественно. Мы не должны прикасаться друг к другу или сближаться физически до тех пор, пока нам не станет комфортнее друг с другом»

Все эти «должны» настолько нереалистичны и самоуничижительны, что вашу интимную жизнь неизбежно скует льдом, а к тому времени, когда он растает, кто-то из вас наверняка уже уйдет. Вы предаетесь несбыточным мечтам, если думаете, что в данный момент сможете полностью расслабиться в постели. Намного вероятнее, что обнаженными в постели вы будете напряжены — вы не сможете прибегнуть к защитным реакциям и будете стесняться друг друга.

«И что мне делать? — спрашиваете вы. — Согласиться на то, к чему я не готов, на то, что может доставить мне больше дискомфорта, чем удовольствия?»

Да, именно. Выстраивание близости — активный процесс. Он требует сознательного отношения, намеренного выбора, когнитивного решения стать ближе. Процесс начинается, когда вы решаете начать, и вы при этом не обязательно должны чувствовать себя мотивированным, уверенным. Вы не можете просто ждать, спрашивая

себя: «Как мне открыться тому, к кому я испытываю такие противоречивые чувства? Как я могу стать ближе к тому, кто причинил мне столько боли?» Вы должны преодолеть эти чувства, пойти на риск и решиться на физическую близость. Открытость вне спальни может восстановить доверие, но она не переведет автоматически вас на новый уровень сексуального единения. Вы должны брать партнера за руку, гладить, целовать и позволять близости ощущаться между вами. *Вам нужно начать действовать не в соответствии с тем, что вы чувствуете, а с тем, что хотели бы чувствовать.*

В эти моменты вы можете почувствовать свою уязвимость, в то время как в закрытом состоянии вы ощущаете себя в безопасности. Но я призываю вас не ждать, когда вам станет легче, прежде чем вновь коснуться партнера: спокойствие приходит с развитием процесса исцеления, а не со временем. Поначалу вам может быть неловко, но вы и должны чувствовать неловкость, демонстрируя свое желание открыться эмоционально и пойти на риск. Возвращение к старым, знакомым паттернам — избегать близости, поддерживать стену недоверия — возможно, и принесет успокоение, но обычно такое поведение крайне деструктивно.

Рекомендации

1. Невозможно переоценить значимость этого пункта: чтобы стать ближе, вы должны вновь касаться друг друга. Вы можете начать с того, что скажете друг другу, в лицо или на бумаге, какие именно прикосновения вам нравятся. Скорее всего, ваши запросы уникальны, поэтому не ждите, что то, что нравится вам, обязательно будет нравиться вашему партнеру. Постарайтесь каждый день выполнять хотя бы одну из просьб партнера.

Вот некоторые примеры:

- «Когда ты приходишь домой, целуй меня в губы».
- «Бери меня за руку, когда мы гуляем».
- «Натри мне ноги маслом».
- «Сделай мне массаж».
- «Обнимай меня почаще».
- «Спи или лежи рядом со мной, обняв одной рукой».

- «В постели ласково проводи кончиками пальцев по моим векам и бровям».
- «Расчеши мне волосы».
- «Оставайся со мной в постели несколько минут после того, как прозвенит будильник. Лежи в моих объятиях, чтобы твое лицо было рядом с моим».
- «Касайся моего плеча или талии, когда мы гуляем вместе».

2. Сексолог Уорик Уильямс советует парам принимать в постели «позицию физического доверия». Вы оговариваете одну или две позиции, в которых вам обоим комфортно, а потом экспериментируете. Смысл в том, чтобы совместить физическую близость и доверие. Уильямс рекомендует в том числе следующие позиции:

- один из вас сворачивается калачиком на своей половине кровати, а второй обнимает со спины (позиция «ложечки»);
- вы оба лежите на боку, лицом друг к другу и держась за руки (вы можете захотеть обняться или закрыть глаза);
- один из вас садится, уютно устроившись, положив голову партнера себе на колени и глядя его по волосам⁵.

Вы можете разговаривать или не разговаривать, снимать одежду или не снимать, заниматься сексом или не заниматься. Смысл в том, чтобы возобновить физический контакт и укрепить доверие. Помните: вы не сможете выйти на новый уровень близости с человеком, не касаясь его.

Убеждение № 2: «Если я позволю тебе прикоснуться ко мне, ты захочешь пойти дальше»

Вам может быть страшно, что, как только вы начнете касаться друг друга, ваш партнер проигнорирует границы, которые вы выставили, включит газ и захочет превратить слабый огонь в яркий. Не желая выходить за границы, в которых вам комфортно, вы лишаете себя возможности сблизиться.

«После того как я узнала об измене Джеффа, он продолжал хотеть секса, но я не подпускала его к себе, — говорила мне Лея. — Я даже

заставляла его ночевать в гостевой спальне. По правде говоря, я хотела, чтобы он был рядом, засыпать в его объятиях, но я не верила, что он остановится на этом, а к большему я была не готова. Заняться сексом значило бы: „Я тебя простила. У нас теперь все хорошо“. А это было не так. Думаю, я проверяла его. Если бы после моего отказа он пошел куда-то еще, я бы поняла, что на самом деле он не раскался и не любит меня по-настоящему. После того, что он сделал, у меня было право требовать доказательств».

Джефф расценивал поведение Леи иначе. С его точки зрения, она им манипулировала: отталкивала, чтобы контролировать, и наказывала, несмотря на его искренние усилия убедить ее в своей преданности. Его растерянность переросла в гнев. Чтобы защитить самооценку, он перестал предлагать секс. Оба партнера чувствовали себя одиноко и неудобно. (В следующем разделе мы узнаем, как они решили эту дилемму.)

Когда вы, как Лея, не чувствуете себя готовым к сексу, вам нужно решить, на что вы *готовы*. Секс и целибат не единственные варианты. Помните: чтобы восстановить близость, вы должны вновь наладить физическую связь. Отказ от секса может вернуть вам власть или равенство, которых вы лишились из-за измены, но власть и равенство не согреют вашу постель. Весы, склонившиеся в вашу пользу, по-прежнему не сбалансированы.

Даже если бы вы, как Джефф, с радостью вновь занялись сексом, следует пока согласиться с расписанием партнера, в то время как вы оба другими способами восстанавливаете близость и доверие.

Рекомендации

1. Вам нужно говорить друг другу, что вас устраивает в сексе, а затем доказать, что вы уважаете границы партнера. Придумайте определенный сигнал, показывающий, когда вы хотите только прикосновений, а когда готовы к большему. Одна пара придумала забавное решение: тот, кто хотел секса, брал фарфоровую лягушку, которую они купили в медовый месяц, и ставил на прикроватный столик другого, а тот, кого «пригласили», решал, принимать предложение или нет. Другая пара решила, что, поскольку пострадавший партнер чувствовал себя более

уязвимым и растерянным, то какое-то время только он будет инициировать секс.

2. Популярное упражнение под названием «чувственный фокус»⁶ поможет вам снова касаться друг друга и узнать, какие прикосновения вам нравятся, а также не чувствовать себя обязанными испытывать возбуждение, выполнять определенные сексуальные практики или достигать кульминации, пока вы оба не будете к этому готовы. Выделите определенный отрезок времени — я рекомендую 15–20 минут, не больше, — в течение которого один из вас будет массировать или касаться тела другого, исключая зону гениталий. Оба вы должны быть полностью одеты. Во второй раз поменяйтесь ролями: один доставляет удовольствие, второй получает. Тому, кто получает, не нужно ничего говорить или делать, кроме как время от времени каким-то образом подавать сигнал о том, что прикосновение особенно нравится (например, поднять палец и сказать: «М-м-м»).

Если вам понравилось это упражнение, можете попробовать снять одежду, но по-прежнему не касайтесь зоны гениталий. Со временем должно прийти понимание, что, прежде чем вы будете готовы к соитию, вы оба сначала должны дать зеленый свет — «принять лягушку».

Убеждение № 3: «Если ты мастурбируешь, значит, ты меня не любишь и у нас в отношениях все плохо»

Сейчас самое время обсудить ваше отношение к мастурбации. Ни одна тема не сопровождается таким количеством мифов, начиная с поверья, что от этого появляются прыщи, и заканчивая убеждением, что в процессе навсегда меняются размер, форма и цвет гениталий и уменьшается способность получать удовольствие от секса. Хотя некоторые религии и культурные группы по-прежнему осуждают мастурбацию, многие люди периодически ее практикуют, хотя и предпочитают не распространяться об этом. По данным исследования «Новый отчет о сексе Института Кинси», в котором приняли участие 24 пары, 92% мужей и 8% жен были уверены, что их супруги никогда себя не трогали, хотя на самом деле все этим занимались⁷. Среди тысяч людей, опрошенных Кинси в 1940-х и 1950-х годах,

около 94% мужчин и 40% женщин признались, что мастурбировали до оргазма. Более поздние исследования подтвердили цифры для мужчин, но обнаружили, что количество мастурбирующих женщин увеличилось до 84%⁸. Многие пары утверждали, что из-за мастурбации их чувства к партнеру не меркнут и качество секса не ухудшается, зато она служит им дополнительным компонентом активной сексуальной жизни⁹. По данным еще одного недавнего американского исследования сексуальных привычек среди мужчин и женщин от 25 до 49 лет, 85% мужчин и 45% женщин, живущих с партнером, сказали, что мастурбировали в течение прошедшего года¹⁰. Из тех людей, у кого был постоянный сексуальный партнер, один мужчина из четырех и одна женщина из десяти признались, что мастурбируют как минимум раз в неделю¹¹. То же самое исследование утверждает, что женатые люди мастурбируют чаще, тем те, кто живет один¹².

Давайте вернемся к нашей паре, Лее и Джеффу, которые чуть выше пытались определить границы прикосновений. Однажды вечером Лея зашла к Джеффу и увидела, что он мастурбирует. Она ужасно расстроилась и обвинила его в том, что он ведет себя как животное. Джефф не знал, какое чувство в тот момент было сильнее — стыд или раздражение. «Это лучше, чем спать с кем-то другим, — сказал он. — Варианта спать с тобой у меня вроде как нет».

Лея обдумала ответ Джеффа и позже, через несколько сеансов, сказала ему, что ей не нравится, как он пытается инициировать секс каждый раз, когда они касаются друг друга.

«Ладно, — сказал он, — но ты должна предоставить мне какой-то другой вариант».

«Твоя мастурбация меня пугает, — объяснила она. — Это еще одна тайна, еще один способ держать меня на расстоянии и демонстрировать, что я тебе не нужна».

«Я не вкладываю в это такой смысл, — сказал Джефф. — Я считаю, что это здоровая альтернатива тому, чтобы принуждать к сексу тебя или искать его на стороне. Что еще ты предлагаешь?»

В итоге они пришли к следующему решению: они будут спать в одной кровати, но Джефф будет с уважением относиться к потребности Леи отложить секс. Лея, в свою очередь, будет обнимать и целовать Джеффа в то время, когда он будет мастурбировать.

Компромисс оказался рабочим. На следующем сеансе Лея сказала мне: «Когда мы вместе, мне не страшно, и я рада, что он снова со мной в одной постели. Это не идеал, но лучше, чем было раньше».

Рекомендации

Как паре, вам важно найти варианты секса, которые устраивают обоих. Не расставляйте друг другу ловушки и не предъявляйте ультиматумы — ищите альтернативы. Старайтесь без осуждения и предвзятых рассуждений относиться к тому, что происходит в вашей сексуальной жизни, и творчески подходите к тому, чтобы удовлетворить потребности друг друга в близости и сексуальной разрядке. Важно не договариваться на определенный половой акт, а по-дружески помогать друг другу решать проблемы и развивать взаимопомощь и поддержку.

Убеждение № 4: «Секс всегда должен быть страстным»

Эта мысль отражает идеализированный романтический стандарт, которого невозможно достичь в текущей ситуации. Накладывая его на и без того хрупкие отношения, вы непременно будете разочарованы, расстроены и критично настроены по отношению к партнеру и к себе. Реальность такова, что секс после измены, скорее всего, будет не страстным, а неловким и тягостным. Пострадавшие партнеры вряд ли самозабвенно отдадутся сексуальной близости на фоне страха быть брошенными. Неверные партнеры, как мы уже разбирали, боясь не удовлетворить партнера или поглощены мыслями о любовнике.

Учитывая, через что вы прошли, вы оба должны помнить, что любое прикосновение, следует за ним секс или нет, может быть невероятно интимным и игривым. Не подбрасывайте слишком много дров в костер, который едва-едва разгорается. Вам сейчас следует сконцентрировать усилия не на яркости пламени, а на том, чтобы позволить вашим нежным чувствам разгореться вновь.

После того как муж признался, что спал с женой друга, Кэрол хотела, чтобы их секс был жарче некуда. Когда ее ожидания не оправдались, она почувствовала страх и унижение. «Ничего не происходит, — сказала она мне. — Мы просто механически двигаемся. Что-то совсем не так».

«Не так» был не секс, а утопическое убеждение Кэрол, что она и ее муж должны постоянно и страстно хотеть друг друга. Из-за этих неоправданных ожиданий она не могла насладиться или даже просто расслабиться от ласк, которые он ей дарил.

Ситуация Кэрол дополнительно осложнялась значением, которое она придавала страстной любви: она считала ее подтверждением, что муж хочет ее и считает привлекательной. Страсть в ее глазах была превыше всего, поскольку в ней Кэрол искала уверенности в том, что супруг ее ценит. Секс для нее был не способом стать ближе, а обязанностью, показательным выступлением, проверкой. Разве у нее остался шанс не разочароваться?

Если вам, как Кэрол, в постели необходим секс на отлично, то на практике вы не получите выше двойки. Секс в фильмах и журналах часто показан как огненное горнило, тогда как в реальной жизни это скорее центральное отопление с нестабильным регулятором¹³. Чтобы сделать сексуальные отношения теплыми и нежными, вам следует избавиться не только от одежды, но и от своих непомерных ожиданий.

Рекомендации

1. Спросите себя: «Почему страсть так важна для меня? Какое значение я придаю ей, что это так угнетает меня? Означает ли она, что мой партнер искренне рад быть со мной? Признает мою привлекательность? Не захочет других отношений? Простил меня?»

Вам может стать легче, когда вы поймете, что эти и другие значения субъективны, что не слишком активный партнер может быть счастливым, верным и прощающим, а сексуально активный — несчастным, неверным и заносчивым. Изменив значение, которые вы придаете страсти, вы сможете наслаждаться сексом, пусть менее ярким, чем тот, о котором вы мечтали, но точно не менее нежным.

2. Поработайте над тем, чтобы вывести более широкое, практическое и реалистичное определение близости, которое выходит за пределы гормональных всплесков и включает в себя нежность, заботу, понимание и уважение.

3. Один из лучших способов получить хороший секс — возбужденный партнер. Аналогично один из лучших способов испортить секс — сексуально инертный партнер. Следовательно, если вы хотите большей страсти от партнера, вам нужно показать и свою страстность.

Убеждение № 5: «Ты всегда должен знать, что мне нравится в сексе»

Это удобное убеждение, поскольку позволяет вам переложить бремя ответственности за свое сексуальное удовлетворение на плечи партнера и затем обвинить его в том, что ваши потребности остаются без внимания. Ничто не может быть более деструктивным, поскольку все эти потребности остаются скрытыми от партнера до тех пор, пока вы о них не скажете.

В данном случае мой рецепт таков: если вы хотите большего удовлетворения в постели, вы должны активнее прилагать к этому усилия — не только ваш партнер в ответе за это.

Я предлагаю вам:

- стать экспертом в том, что нравится вашему телу;
- озвучивать эту информацию чувственно и честно;
- благодарить и поощрять партнера за попытки удовлетворить вас, даже если они неуклюжие.

Фил, 43-летний торговец антиквариатом, усвоил деструктивный паттерн назначать жену ответственной за угадывание его потребностей и третировал ее молчаливым презрением, когда эти потребности не удовлетворялись. «Прошлой ночью Сьюзен сильно сжала мое лицо руками, и я понял, как же я ненавижу, когда она так делает, — сказал он. — Это напоминает мне мою мать. Она должна знать, что меня это бесит, но продолжает так делать с того времени, как мы начали встречаться».

Фил проработал свою реакцию по технике работы с деструктивными мыслями. «Почему она должна знать? — написал он. — Ты никогда ей об этом не говорил. Ты никому об этом не говорил. Ты держишь все в себе, а потом жалуешься, что никто тебя не понимает.

Ты делал так всю свою жизнь, сначала с матерью, теперь со Сьюзен. Объясни ей, что тебе нравится. Предоставь ей шанс порадовать тебя. В глубине души ты знаешь, что она этого хочет».

Многие из вас, как и Фил, не могут сказать партнеру о своих телесных желаниях: вы думаете, что недостойны этого, вы боитесь, что вас оттолкнут или упрекнут, вы боитесь обидеть чувства партнера, вы держитесь за убеждение «Если мне приходится просить, то в этом уже нет смысла». Конечно, было бы замечательно, если бы ваш партнер всегда угадывал, чего вам хочется, и легко выполнял это. Проблема в том, что никто не может читать ваши мысли. В такое время, когда вы чувствуете себя чужими людьми, вы должны научиться выражаться прямо и уверенно — это в ваших интересах.

Рекомендации

1. Иногда ваши желания проще объяснить на примере — показать партнеру, что именно вам нравится. Например, мужчины могут продемонстрировать свои предпочтения в оральном сексе, посасывая палец, а женщины — целуя партнера в губы. Смысл в том, чтобы не ограничиваться одними словами, а эротически и игриво касаться партнера и давать ему возможность почувствовать то, что вы хотели бы ощутить сами.
2. Назовите две самые неприятные вещи, которые партнер делает в постели и на которые вы уже жаловались раньше. Одна из моих клиенток сказала своему мужу: «Ты сжимаешь мои соски, хотя я говорила тебе, что мне больно, и ты впиваешься мне подбородком в шею, когда ты сверху». Муж объяснил, что во время секса он был поглощен процессом и не понимал, что причиняет ей боль. Судя по всему, он готов был меняться.
3. Отмечайте ситуации, когда вы хотите попросить партнера сделать что-то, что вам нравится, но молчите. Напишите, считаете ли вы, что ваше молчание оправданно, для чего оно вам нужно, как вы себя чувствуете в такие моменты. Делайте так же в те разы, когда говорите партнеру о своих желаниях. Попробуйте сообщить партнеру о своих сомнениях и попросите поддержки в общении на важные для вас темы.

Убеждение № 6: «Если я попрошу что-то поменять в сексе, то раню твои чувства. Если сделаю то, что просишь ты, то поступлюсь своими. Перемены того не стоят»

Что может быть деликатнее, чем попросить или согласиться на сексуальные эксперименты — иначе касаться, говорить или попробовать новую позу или технику? Те из вас, кто хочет перемен, могут молчать из страха огорчить партнера или еще сильнее испортить отношения. Те, кого просят о переменах, могут отказаться, оскорбившись или подумав, что с помощью манипуляций от них хотят добиться чего-то неприятного.

Попросить партнера попробовать что-то новое в сексе

«Я хочу, чтобы Тим знал, что у меня никогда не получалось достичь оргазма во время традиционного секса, вместо него я предпочитаю оральный, — сказала мне Кэрол. — Но я боюсь, что, если скажу ему, он решит, что он плохой любовник, и снова попытается доказать свое мастерство с кем-то другим. Я готова имитировать оргазм, чтобы он никуда не уходил».

У Тима был свой собственный секрет. «Лиза [любовница] делала кое-что невероятное, и хотел бы я, чтобы Кэрол так умела, — сказал он мне. — Она двигала тазом вперед, когда мы занимались любовью, как будто встречала меня на полпути. Я чувствовал, что меня хотят. Кэрол просто лежит, как будто приносит себя в жертву. Я понятия не имею, злится она на меня, стесняется проявить активность или ей просто скучно. Я бы хотел сказать ей, чего мне хочется, но она поймет, что я узнал об этом от Лизы. Это того не стоит, чтобы она чувствовала себя еще несчастнее, чем сейчас».

Вы, как Тим и Кэрол, можете решить держать свои сексуальные желания при себе, чтобы не рисковать и не провоцировать отвратительную ссору. Но ваше молчание вполне может увеличить эмоциональную дистанцию между вами — даже сильнее, чем ваша сексуальная жизнь.

Мирный фасад не заменит близость. Если вы будете скрывать свои желания, то, возможно, пощадите чувства партнера, но если ваша цель — стать ближе, а не положиться на авось, то вам придется озвучить то, что для вас важно, даже если правда будет горькой.

В итоге вы можете обнаружить, что, скажи вы об этом раньше, ваш партнер был бы только рад сделать то, чего вам хочется.

Рассмотреть просьбы партнера относительно перемен в сексе

Просьбы о сексуальных экспериментах сами по себе вас не сближают, если вы так и не захотите их попробовать. Я говорю не о том, чтобы в обязательном порядке выполнять все пожелания партнера, а о том, чтобы непредвзято их обдумать.

Моя клиентка по имени Мэрилин отказывалась это сделать. Когда неверный муж попросил ее принять душ, чтобы они вместе могли насладиться кунилингузом, она огрызнулась: «Если тебе не нравится запах, убери свой нос оттуда».

Как и в случай с Мэрилин, ваше нежелание что-либо менять вполне объяснимо, но из-за него вы оба можете лишиться еще одной возможности получить удовольствие и стать ближе друг к другу. Если ваш партнер искренне пытается сблизиться с вами в сексуальном плане, подкрепляя свои усилия заботой о вас вне спальни, я советую вам рассматривать просьбы о переменах не как критику, попытку унижить или нелестное сравнение с любовником, а как *дар* для развития ваших отношений.

В то же время вам не следует соглашаться слишком быстро на то, что кажется вам отталкивающим или несвоевременным, иначе вам придется идти на компромисс со своими принципами и этикой. «Меня всегда тошнило при мысли об оральном сексе, — сказала мне одна неверная клиентка. — Но я чувствовала, что должна сделать это, чтобы убедить мужа в своей верности». «Мой муж хотел сюрпризов в сексе, — говорила пострадавшая жена, — поэтому я встретила его в аэропорту в пальто, надетом на голое тело. Мужу это очень понравилось, но я никогда не чувствовала себя такой дешевкой. Я зашла слишком далеко».

Для вас, неверного партнера, нет ничего хорошего в том, чтобы выполнять просьбы из чувства вины, а для вас, пострадавшего партнера, — из ощущения уязвимости и отчаянного желания угождать. Ни один из вас не должен заниматься сексом только ради того, чтобы доказать любовь и верность. Вы оба должны уважать право другого сказать «нет».

Рекомендации

Чтобы помочь вам выразить свои сексуальные предпочтения, я предлагаю вам поделиться своими реакциями в следующем списке действий, которые нравятся многим людям. Отметьте каждое действие по шкале от одного до трех, где 1 — не нравится, 2 — неплохо, 3 — очень нравится. Не стесняйтесь добавлять в список свои пожелания в позитивной и конкретной формулировке, а не негативной и размытой. Фраза «Я ненавижу, когда ты слишком быстро в меняходишь» сработает хуже, чем «Мне бы понравилось, если бы ты целовал и гладил меня как минимум минут десять, прежде чем мы пойдем дальше». Помните, что, когда вы говорите партнеру о своих пожеланиях, вы только информируете и направляете его, но обязываете это делать.

Я хотел бы, чтобы ты...

Партнер А	Партнер Б	
_____	_____	приходил в постель после душа, с запахом чистоты.
_____	_____	принимал со мной душ, прежде чем мы пойдем в постель.
_____	_____	чистил зубы, прежде чем мы пойдем в постель.
_____	_____	не курил за несколько часов до того, как мы ляжем в постель, и не забывал пользоваться ополаскивателем для рта.
_____	_____	обвивала меня ногами, когда я вхожу в тебя.
_____	_____	облизывал мое ухо, палец, сосок... вот так (объяснить).
_____	_____	попросил меня показать тебе, какие прикосновения мне нравятся.
_____	_____	какое-то время целовал меня в губы, прежде чем трогать мои гениталии.
_____	_____	ласково пробегал кончиками пальцев по моему телу.

	убеждал меня, что я не слишком долго достигаю оргазма.
	был терпеливым и показывал мне, что хочешь, чтобы я кончила, даже после того, как кончил ты.
	ласково гладила мои яйца.
	использовал лубрикант на моем клиторе.
	предлагал заняться любовью в новом месте.
	включал романтическую, расслабляющую музыку.
	медленно танцевал со мной, прежде чем мы пойдем в постель.
	шептал мне на ухо, как ты меня любишь.
	говорил мне непристойности.
	приходил в постель без одежды.
	приходил в постель в чем-нибудь сексуальном.
	приставал ко мне, когда чувствуешь возбуждение (а не просто спрашивал, хочу ли я).
	спрашивал, как я себя чувствую, прежде чем приставать.
	заялся со мной любовью перед камином.
	обнимался со мной в постели как минимум десять минут после того, как мы позанимались любовью.
	стимулировал меня орально, в то время как я делаю то же самое с тобой.
	показал мне, какие способы оральной стимуляции для тебя приемлемы и тебе нравятся.

Убеждения № 7–10: «Мы должны одновременно достигать оргазма», «У нас должны быть множественные оргазмы», «Мы должны достигать оргазма во время соития», «Мы должны достигать оргазма каждый раз, когда занимаемся сексом»

Когда я спрашиваю своих клиентов: «Вы согласны с этими „должны“?» — многие отвечают: «Вы надо мной смеетесь». Однако, когда эти ожидания не оправдываются, те же самые люди разочаровываются. Когда я спрашиваю почему, они отвечают: «Ну, сознательно я в это не верю, а эмоционально верю» или «Я не согласен с ними в отношении других, а в отношении себя согласен».

На самом деле многие из вас навязывают себе безжалостно высокие сексуальные стандарты. Неудивительно, что недостаток желания — типичный случай сексуального расстройства: у кого хватит энергии начать, когда финиш недостижим?

Один из наиболее распространенных предрассудков: сексуально раскрепощенные и легко возбуждаемые женщины должны не только достигать вагинального оргазма, но и предпочитать его мануальной или оральной стимуляции¹⁴. На самом деле большинство женщин во время секса не получают достаточной клиторальной стимуляции и поэтому не могут достигнуть оргазма таким способом — вообще.

Мужчины тоже часто понимают, что им нужна или больше нравится иная стимуляция, нежели та, которую они получают во время совокупления, но им стыдно в этом признаться. Из-за этой переоценки традиционного оргазма они считают себя обязанными его достичь. Если этого не происходит, мужчины начинают бояться, что никогда не удовлетворят свои потребности с этим партнером или что с ними или с их телом что-то не так.

Джерри винил себя за то, что не мог довести жену до оргазма. «Я столько лет думал, что Энн не кончает из-за меня, — говорил он мне. — У меня недостаточно большой, я кончаю слишком быстро, с гормонами что-то не так. Мои собственные негативные чувства по поводу моих сексуальных возможностей — меня самого — одна из причин, почему я завел роман с Салли. Она достигала оргазма так быстро, и я чувствовал себя таким сильным и искусным. Но пока мы были вместе, она сказала мне, что ей нужна стимуляция другого рода, и научила меня таким вещам о женской анатомии, о которых

я понятия не имел. Я поверить не мог, как мало моя жена и я знали о наших телах — о том, как давать и получать удовольствие. Я понял, что бегал от наших сексуальных проблем, но я мог бы этого не делать, если бы считал, что их можно решить».

Другое нереалистичное ожидание — вы должны достигать оргазма каждый раз, когда занимаетесь сексом. Согласно одному из недавних американских опросов о сексе, большинство американцев уверены, что у других людей фантастический секс, и имеют преувеличенное представление о том, что есть норма. Исследователи выяснили: «Несмотря на восторг, связанный с оргазмами, и популярное мнение, что частые оргазмы неотъемлемы от счастливой сексуальной жизни, нет прямой связи между получением оргазма и наличием здоровой сексуальной жизни». Около 75% мужчин сказали, что всегда получают оргазм во время секса с партнером — сравните этот показатель с 29% женщин. Однако процент мужчин и женщин, которые сообщили о том, что крайне довольны своей сексуальной жизнью эмоционально и физически, был одинаковым — 40. Исследователи утверждают, что оргазм может быть не единственным способом достичь сексуального удовлетворения — в противном случае соотношение удовлетворенных мужчин и женщин не было бы равным¹⁵.

Обычно ваши *убеждения* относительно оргазма значат не меньше, чем сам оргазм. Из-за жестких, нереалистичных ожиданий вы наверняка будете чувствовать себя потерянными, неудовлетворенными и неполноценными. У вас больше шансов почувствовать любовь и нежность, если вы направите свое внимание на процесс, а не на результат. Как сказал британский писатель Леонард Вулф, важен не пункт назначения, а путешествие.

Рекомендации

Объясните своему партнеру, как бы вы хотели достичь оргазма, и откажитесь от мысли, что единственный наилучший способ для этого — великолепный пенис.

Если вы женщина и хотите достичь оргазма во время традиционного секса, но не можете, попробуйте стимулировать клитор в то время, когда партнер входит в вас сверху (слегка приподнявшись

над вами) или сбоку (лежа за вашей спиной). Полезно использовать лубрикант, слюну или смазку. То, что в необходимости лубриканта есть что-то постыдное, — еще одно популярное заблуждение.

Если вы мужчина и не можете достичь оргазма во время традиционного секса, попробуйте лечь на спину, и пусть партнер стимулирует вас орально, мануально или с помощью вибратора. Вы можете трогать себя, в то время как партнер гладит ваши яички или целует соски. Проблема может заключаться в вашем убеждении, что настоящие мужчины кончают только во время традиционного соития.

И мужчинам, и женщинам следует знать, что им нравится в сексе — что работает, а что нет, — и выработать безоценочное убеждение типа «Любой способ достижения оргазма приемлем и абсолютно нормален до тех пор, пока он устраивает нас обоих. Нет правильного или лучшего способа».

Слушайте свое тело. Оно подскажет, что ему нравится.

Убеждение № 11: «Мы должны хотеть секса одновременно и с одной и той же частотой»

Будьте готовы, что после измены уровень вашего сексуального желания будет меняться внезапно и практически непредсказуемо. Неверный партнер может совсем потерять интерес к сексу, в то время как пострадавший партнер может испытывать преувеличенную потребность в соитии, чтобы преодолеть сомнения по поводу своих сексуальных навыков. Бывает и наоборот: неверный партнер жаждет возобновления сексуальных отношений, а пострадавший партнер боится распалять эмоции.

Барбара, пострадавший партнер, после измены мужа поняла, что испытывает непреодолимое сексуальное желание. «Я хочу замучить его, чтобы у него больше сил не осталось ни на кого другого, — сказала она мне. — Я хочу доказать, что могу удовлетворить его, что я могу быть такой же страстной, как его любовница».

Ее муж не знал, как реагировать. «Я пытаюсь найти баланс, — сказал он мне, — иногда уступаю ей, даже когда не испытываю желания, просто чтобы она не чувствовала себя отверженной, иногда говорю ей, что не хочу секса, но заверяю в своей верности и любви. Но когда она понимает, что я не очень-то хочу, она начинает

спрашивать почему. Нам всегда было хорошо друг с другом в постели, но эта ее ненасытность отбивает у меня все желание».

Один неверный партнер, Боб, после измены спрятался в спасительную скорлупу и потерял всякий интерес к сексу — не только с женой, а вообще. Он даже перестал мастурбировать. «Я полностью отключился от секса, — сказал он мне. — Возможно, так я наказываю себя за то, что сделал, — это мой способ контролировать мои порывы, чтобы они снова никуда меня не завели».

Поначалу его жена боялась, что он утратил к ней интерес. Потом она стала опасаться, что он снова уйдет от нее, когда желание вернется.

Как и в случае этих двух пар — Барбары и ее мужа, Боба и его жены, — ваше удовлетворение от взаимодействия с партнером может меньше зависеть от желания, чем от ваших убеждений по этому поводу. Если вы считаете, что два сексуально совместимых человека должны хотеть секса с одинаковой регулярностью и на 100% совпадать по времени, то ваши с партнером различия наверняка вас встревожат и заставят пойти искать удовлетворения где-то еще. Если вы считаете, что у двух людей не так часто совпадают физические желания в конкретный момент времени, ваши различия не вызывают у вас паники, и вы сможете обсудить их в рамках своих отношений.

Давящая установка соответствовать потребностям партнера усиливается, если вы женщина и при этом пострадавший партнер. Попкультура твердит, что ваша задача — доставлять мужчине удовольствие, или он найдет вам замену. «Таким образом на жену падает ответственность удовлетворять его [мужа] желания, делать вид, что ей все нравится, или она понесет наказание, — пишет доктор Тельма Гудрич. — Даже в рамках терапии несоответствие женщины „темпераменту“ мужчины обычно считается проблемой, которую необходимо решить». Именно поэтому, когда ваш муж предлагает заняться любовью, вы можете свериться с собой и спросить: «Я повинуюсь голосу хорошей жены, голосу страха или своему собственному?» Ваш партнер, в свою очередь, должен спросить: «Моя жена занимается со мной сексом из доброты ко мне, из страха потерять меня или по собственному желанию?»¹⁶

Нет ничего плохого в том, чтобы подстраиваться под сексуальный график партнера, если при этом вы не чувствуете, что вас подавляют, принуждают или обижают, и вы не в одиночку работаете над отношениями. Я не вижу ничего деструктивного в том, что вы, жена неверного мужа, иногда занимаетесь с ним сексом, чтобы его порадовать, даже если из страха потерять его, если при этом он прилагает усилия, чтобы вы чувствовали себя защищенной и любимой. Неприемлемо, когда один из вас игнорирует привилегии и права партнера или поддается его желаниям. Отношения редко бывают гармоничными без духа справедливости и взаимной выгоды.

Не забывайте, что уровень вашего сексуального желания будет меняться на протяжении всей вашей жизни, вне зависимости от вашего пола и роли в измене¹⁷. С возрастом мы испытываем естественные изменения темперамента по причине гормональных скачков. У мужчин обычно пик сексуальной активности приходится на возраст 15–25 лет, а затем уровень желания постепенно снижается. Женщины достигают пика сексуальности позже — обычно между 30 и 40 годами, затем следует упадок вплоть до менопаузы, после наступления которой желание вновь может возрасти как минимум на несколько лет.

Важные события также оказывают влияние на вашу сексуальность. «После рождения ребенка я чувствовала себя сексуальным ничтожеством, — сообщила мне клиентка по имени Бетти. — Я стала производителем молока, день и ночь я заботилась о ребенке, обязанная обеспечить ему здоровую жизнь. О сексе я думала в последнюю очередь. Эрик [мой муж] выводил меня из себя, постоянно требуя, чтобы я шла с ним в постель, — казалось, ребенку я нужна меньше, чем ему, — и я ненавидела, когда он трогал меня за грудь. Теперь, спустя 18 лет, ребенок в колледже, и наши роли поменялись. Эрик работает сверхурочно, чтобы свести концы с концами, а я больше хочу секса, чем он».

Отсутствие у партнера желания может очень сильно оттолкнуть, но ваша склонность видеть в этом самое худшее только усугубит ситуацию. Я призываю вас не направлять свое внимание на видимое равнодушие партнера и на ваши сиюминутные потребности, а работать над поддержанием близости, несмотря на временное

разочарование или страх. Часть этого процесса — учиться быть внимательным и заботливым к своему партнеру, даже когда он не хочет или не может удовлетворить все ваши желания.

Рекомендации

Расстроенные партнеры часто придерживаются полярных мнений о сексуальности друг друга: один человек воспринимается как камень, который никогда не хочет секса, а второй — как кролик, постоянно его желающий. Это упражнение — я называю его «Кролик и Камень» — поможет вам более реалистично взглянуть на сексуальные желания друг друга и достичь компромисса, который устроит вас обоих.

Во-первых, я хочу, чтобы вы оба записали, как часто вы бы хотели заниматься сексом *в идеале* (то есть вне зависимости от того, сколько, по вашему мнению, хочет ваш партнер) и как часто, как вы думаете, ваш партнер хотел бы им заниматься *в идеале*. Затем напишите, как часто вы бы *согласились* заниматься сексом (то есть как часто вы готовы заниматься сексом, чтобы удовлетворить партнера). Затем напишите, на что, по вашему мнению, согласился бы партнер. После выполнения этого упражнения вы, скорее всего, узнаете, что разброс ваших ответов не такой большой, как вам кажется, и что решение, которое устроило бы обоих, потребует меньших жертв, чем вы думали.

Вот что выяснила одна пара, Валери и Тодд.

1. Как часто хочет секса Валери?

Ответ Валери: раз в неделю.

Ответ Тодда: раз в месяц.

2. На что согласилась бы Валери?

Ответ Валери: раз или два в неделю.

Ответ Тодда: два раза в месяц.

3. Как часто хочет секса Тодд?

Ответ Валери: каждый день.

Ответ Тодда: два или три раза в неделю.

4. На что согласился бы Тодд?

Ответ Валери: три раза в неделю.

Ответ Тодда: раз в неделю.

В итоге оба посмеялись над своими ошибочными предположениями и пришли к следующему компромиссу: у них будет секс раз в пять дней как минимум, чтобы удовлетворить желания Тодда, но не чаще, чтобы не ущемлять Валери (если она сама не захочет). Партнеры должны были по очереди предлагать заняться сексом. Когда наступала очередь Тодда, он обычно подходил к Валери в тот же вечер; она, как правило, ждала пять дней. Они договорились, что если кто-то откажется выполнить обещание, то он должен будет проработать свои возражения по технике работы с деструктивными мыслями, обсудить их с партнером и назначить новую дату.

Однажды, когда Валери захотела увеличить перерыв, она выписала следующие негативные мысли: «Я злюсь. Когда приехала его мать, он спихнул все заботы о ней на меня, хотя на мне еще висел незаконченный отчет. Он не ценит мое время и считает, что все обязаны жить по его графику».

Потом она возразила себе: «Ты всю неделю вынашивала обиду — так почему ты хочешь отложить секс сейчас? Тебе нужно говорить с Тоддом сразу, как только ты начинаешь злиться, и давать ему шанс разобраться с тем, что тебе не нравится. Не попадай в ловушку и не превращай Тодда в своего отца, который всегда ставил себя на первое место, и не превращайся в свою мать, которая осталась с папой только ради тебя и прикрывала свой гнев холодностью. Скажи ему, что тебя расстраивает, как ты делаешь это на сеансах, и попроси его повторить, что ты чувствуешь. Потом сделай то же самое для него. Не используй секс как оружие. Если ты выскажешься прямо, он скорее тебя поддержит».

Вместо того чтобы отталкивать Тодда, Валери прислушалась к своему более рациональному «я», поняла причину своего гнева и разобрала собственные деструктивные поведенческие паттерны. На пятый день она предложила заняться сексом, как и было условлено.

Убеждение № 12: «Если бы наши отношения были достаточно прочными и мы были бы нормальными людьми, нам не нужно было бы прибегать к фантазиям или секс-игрушкам»

Вероятно, многие из вас полагают, что единственный правильный способ заниматься сексом — это когда вы оба сосредоточены и стимулируете друг друга. Нормальные люди, считаете вы, не нуждаются и не хотят использовать всяческие приспособления или мысленные уловки, чтобы возбудиться.

Кроме того, вы полагаете, что, если вам нужны сексуальные усилители — вибраторы, порнография и т. д., — ваши отношения никуда не годятся или вы извращенец, дешевка, изменник, странный или больной.

На самом деле существует множество способов возбудить тело — так же, как и рецептов приготовления цыпленка, — а может, и больше. Из-за жестких запретов на сексуальное поведение вы вполне можете упустить некоторые наиболее игривые и чувственные аспекты секса. А в ситуации, когда ваши отношения натянуты, не стоит сбрасывать со счетов игривость и чувственность.

Говорят, что самый важный орган для секса — мозг, потому что происходящее у вас в голове оказывает существенное влияние на реакции тела. Если во время секса вас посещают мысли о пикантном или даже запретном, вы возбудитесь скорее, чем если будете думать: «Мой партнер никогда не кладет тарелки в посудомоечную машину». Вряд ли подобные мысли разожгут вашу страсть.

Сексуальные фантазии — естественное занятие, которое может отвлечь вас от злости, чувства несостоятельности, мыслей о любовнике — что бы там ни мешало вашему возбуждению в это непростое время. Они также могут усилить вашу сексуальную восприимчивость, поскольку мозг будет посылать сигналы к органам, отвечающим за эрекцию или увлажнение вагины.

«Но разве моего партнера недостаточно? — спросите вы. — Разве это не мерзко — думать о ком-то еще, когда я занимаюсь любовью с партнером?» Нет, скажу я, есть разница между мыслями о сексе с другим человеком и сексом с ним. Широко известные сексопатологи Джулия Хейман и Джозеф ЛоПикколо утверждают: «Фантазии о чем-то не подразумевают, что вы это сделаете. На самом деле

прелесть фантазий в том, что они дают вам свободу экспериментировать в сексе, минуя ограничения в реальности»¹⁸. Идея о том, что, если вы кого-то любите, вам не может понравиться кто-то еще и вы не захотите заняться с ним сексом, противоречит человеческой природе. Это нормально — думать о сексе с кем-то другим. Важно, чтобы вы и ваш партнер хотели секса, чтобы в постели вы проводили время полноценно, приятно, нежно и весело, а если при этом вы даете волю фантазиям — ничего страшного.

Я бы только посоветовала не представлять любовника, хотя было бы странно полагать, что этого не будет. Вы, неверный партнер, уже реализовали эти фантазии, так что лучше не подпитывать их. Вы, пострадавший партнер, могли возбудиться, представляя вашего партнера в объятиях кого-то другого, но эти картинки также могут подогреть ваши страхи, даже если порой вы находите их очень эротичными. Когда вы понимаете, что в мыслях настраиваетесь на любовника, переключитесь на другую частоту.

Один из способов — стараться представлять другие, менее опасные образы. Книги Нэнси Фрайдей *Men in Love* («Влюбленные мужчины») ¹⁹ и «Мой тайный сад» ²⁰ пестрят недвусмысленными и провокационными сексуальными фантазиями, в первом случае для мужчин, во втором — для женщин. Некоторые из них могут вам откликнуться.

Другой способ усилить возбуждение — использовать сексуальные игрушки. Кое-кто из вас неизбежно отшатнется от такого предложения в силу значения, которое вы ему приписываете. Если вы когда-нибудь захотите воспользоваться этими штучками, вам стоит увидеть их в новом свете, как это сделал Джон, один из моих клиентов.

Когда он и его жена Джуди восстанавливались после травм, нанесенных его неверностью, Джуди сообщила Джону, что за месяцы их отдаления она стала пользоваться вибратором и теперь хочет продолжать использовать его, чтобы усилить оргазмы во время соития. Для Джона ее просьба оказалась хуже пощечины. «Она пытается отомстить мне за измену, — сказал он мне. — Она как будто говорит: „Я могу заменить тебя так же легко, как ты заменил меня“».

Джуди объяснила, что ей нравится заниматься с Джоном сексом, но для оргазма ей недостаточно одной вагинальной стимуляции, и она хотела, чтобы он касался ее и был с ней, когда она использует

вибратор. Поначалу Джон отказывался, но со временем, обдумав слова жены и пересмотрев свое отношение к игрушкам, он согласился. Иногда он даже возбуждался, глядя, как она ублажает себя.

Пострадавший партнер Мардж пришла к похожему соглашению с супругом. Поскольку она видела, что он старается вновь оживить их брак, она постаралась побороть чувство унижения от его желания визуальной стимуляции. Когда он попросил ее надеть черное кружевное белье, которое купил для нее, и посмотреть с ним эротическое видео, она согласилась. Но на следующий день ей было противно. «Ему нужны все эти игрушки для возбуждения, — сказала она мне. — Ко мне это никакого отношения не имеет. Если бы он любил меня и мое тело, ему бы больше ничего не требовалось».

С моей помощью Мардж признала субъективность своих убеждений и возразила им. «Он купил мне эту глупую красивую вещь еще до того, как изменил, — сказала она себе. — Ему всегда нравилось видеть меня в сексуальной одежде. И он всегда любил порно. Это не делает его плохим и не делает меня менее привлекательной или менее любимой. Зачем видеть в его поступках то, чего там нет?»

По большому счету настоящую близость между Мардж и ее супругом создало не использование каких-то дополнительных стимуляторов, а их готовность без осуждения учитывать индивидуальные сексуальные предпочтения друг друга.

Рекомендации

1. Без спешки придумайте одну-две провокационные фантазии, которые вам было бы комфортно представлять во время секса. Вы можете начать использовать их во время мастурбации или когда касаетесь своего тела в душе.

Когда вы включите фантазию в процесс секса, постарайтесь переключать внимание между фантазией и ощущениями, которые получаете от взаимодействия с партнером. Не теряйтесь в вашем придуманном мире, но не бойтесь погрузиться в него, когда вас охватывают тягостные мысли о вашем партнере или любовнике.

Наслаждайтесь этим процессом и попробуйте отпустить разум, представляя картины, которые вызывают у вас восторг.

Это чувство может быть вызвано новизной или запретностью; лучше всего сработают сцены, которые в реальной жизни вы бы сочли пугающими или недопустимыми с точки зрения морали. Помните, вашему партнеру совсем не стоит знать, что вы фантазируете или что именно представляете. Фантазия — это не то же самое, что измена. Подробнее я поговорю об этом в главе 10, посвященной изменам в киберпространстве.

2. Предложите партнеру сходить с вами в секс-шоп, реальный или онлайн. Что-то может вызвать у вас отвращение, а что-то смех. Поговорите о тех игрушках, которые захотите попробовать, и поделитесь своими эмоциями.

Убеждение № 13: «Вопрос о том, чтобы провериться на ВИЧ или другие ЗППП, слишком провокационный, чтобы его поднимать»

Во время возобновления физических отношений вы неизбежно столкнетесь с одной из наиболее тревожных сексуальных проблем после измены — с вопросом о заболеваниях, передающихся половым путем, в том числе ВИЧ.

Хотя вы, неверный партнер, можете настаивать, что у вас был защищенный секс с любовником, вашему партнеру наверняка потребуется более существенное доказательство, чем ваши слова, и он может отвергать секс с вами до тех пор, пока вы оба не проверитесь. Если вы отказываетесь выполнить это условие, вы в корне неправы и должны спросить себя, почему вы так сопротивляетесь. Значение, которое вы придаете требованию партнера, может возмутить вас, особенно если вы рассматриваете его как попытку контролировать или наказать вас, но, какими бы оскорбительными ни были намерения вашего партнера, у вас нет морального права подвергать другого человека риску тяжелой или даже смертельной болезни. Чтобы помочь вам, я предлагаю вам следующую мысленную установку: «ВИЧ [любое другое ЗППП] существует, широко распространен и смертелен. Незаконно подвергать такому риску жизнь другого человека. Провериться — это способ продемонстрировать уважение к чувствам партнера и мою верность. Я могу рассматривать требование партнера как принуждение, или я могу подумать над тем, каким жалким и зависимым должен быть мой партнер, чтобы согласиться

на секс, не зная ничего о состоянии моего здоровья. К тому же почему мой партнер должен верить мне на слово по поводу того, что у меня был защищенный секс, когда прежде я [столько раз] лгал?»

Вы, пострадавший партнер, разумеется, имеете полное право просить своего партнера провериться — на самом деле это наиболее разумный подход. Но постарайтесь не использовать это требование, чтобы избежать интимной связи или выплеснуть свою ярость или боль. Если вы боитесь за свое здоровье, говорите. Дайте партнеру шанс успокоить ваши тревоги и вернуть ваше доверие.

Рекомендации

Проверьтесь — оба. Скажите партнеру, когда пойдете к врачу, а потом поделитесь результатом. Не заставляйте партнера упрощать вас.

Убеждение № 14: «Я никогда не переступлю через стыд, который я испытываю по поводу своего тела и занятий сексом»

Стыд часто стоит на пути к близости — стыд по поводу внешнего вида вашего тела или ваших сексуальных возможностей. Когда вы запираете эти чувства внутри, они мешают вам следовать своим природным склонностям и открыто наслаждаться и выражать себя в постели. Чтобы стать ближе друг к другу, вам надо понять, чего именно вы стесняетесь, а затем рискнуть поговорить об этом. Говоря о своих самых потаенных, темных, пронизанных стыдом убеждениях о своей сексуальности, вы неизбежно будете чувствовать себя уязвимым, но это даст возможность вашему партнеру опровергнуть эти мысли и принять вас таким, как есть. Чтобы изгнать стыд, его нужно озвучить.

Рекомендации

Вот список мыслей и фактов, которые, по признанию многих партнеров, вызывают у них чувство стыда или смущения. Я советую вам обсудить их и добавить свои.

- «Мое тело уродливо».
- «Моя грудь слишком маленькая/большая».
- «Мой пенис слишком маленький/большой».

- «У меня плохая эрекция».
- «У меня пенис странной формы».
- «У меня вывернутые соски».
- «У меня не получается достичь оргазма».
- «В постели я неуклюжий, а не чувственный».
- «У меня очень странные желания».
- «Я слишком шумная».
- «Я слишком тихо себя веду во время секса. Я не умею выражать себя».
- «У меня уродливые лобковые волосы».
- «Я слишком толстая/худая».
- «Моя попа слишком плоская/мягкая/толстая».
- «Я кончаю слишком быстро».
- «Я очень долго не кончаю».
- «Я не могу довести тебя до оргазма».
- «Моя вагина слишком растянутая / слишком маленькая».
- «У меня никогда не было оргазма».
- «У меня слишком мало / слишком много смазки».
- «Я боюсь, что моя вагина неприятна на вкус».
- «Я не знаю, как доставить тебе удовольствие».
- «Я не могу сказать тебе, что мне нравится в постели».
- «Мне неловко выражать страсть».
- «Я боюсь потерять контроль».
- «Мне противно от орального секса».
- «Я боюсь, что задохнусь, если возьму в рот твой пенис».
- «Я боюсь, что ты кончишь мне в рот».
- «Я думаю о сексе с кем-то своего пола».
- «Предлагать заняться сексом мне кажется развязным».
- «Я люблю смотреть порно».
- «Я бы хотела иногда использовать вибратор».
- «Я мастурбирую, когда тебя нет рядом».

Слушая признания вашего партнера, важно понимать, что с вами делаются очень личной информацией. Относитесь к ней крайне бережно. Если убеждения вашего партнера кажутся вам неправильными, пришло время сказать об этом. Одна из моих клиенток по имени Вера

сказала своему мужу, как она ненавидит свои черные волосы вокруг сосков, потому что из-за них чувствует себя неженственно. Он пошутил: «Единственные волосы, которые меня всегда беспокоили, — это заросли у меня в ноздрах и ушах. Я не буду смеяться над твоими несовершенствами, если ты не будешь смеяться над моими».

Когда вы признаетесь в том, чего стыдитесь, а ваш партнер поможет вам сгладить или даже совсем преодолеть неловкость, вы перешагнете главный барьер на пути к близости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Страх близости, страх перемен

После того как вы пересмотрели свои убеждения о сексуальном желании, возбуждении и оргазмах, выгнали любовника из вашей постели, обрели реалистичные ожидания относительно страсти и фантазий и признали свои собственные проблемы, *вы все еще можете бояться исцеления и любви к своему партнеру.*

Страх вновь вложиться в поврежденные отношения, страх открыться и позволить партнеру вновь полюбить себя, страх самой надежды — это естественно для партнеров, которые пытаются восстановить интимные узы после измены.

Страх перемен не менее острый. Когда вы понимаете, как давно и глубоко сидят в вас деструктивные паттерны, насколько они неотделимы от вашего понимания своего «я», вы можете сказать: «Я такой, какой есть. Поздно становиться кем-то другим».

«Ты как будто сходишь с тротуара и начинаешь переходить улицу, не зная, что ждет тебя на другой стороне, — сказала мне одна пострадавшая клиентка. — Если я стану более любящей, более сексуальной, более открытой, я буду по-другому воспринимать своего мужа и себя саму. Я буду другим человеком. Я всегда чувствовала себя униженной, обездоленной, разочарованной. Если этого не будет, то кем буду я?»

Это естественно — повторять то, что знакомо и хорошо «отрепетировано», каким бы деструктивным ни было такое поведение. Но вы способны быть более открытым, чем думаете сами.

Если вы хотите стать ближе, начните с того, чтобы определить и взять на себя ответственность за то, как вы держали партнера на расстоянии, как не позволяли ему узнать вас лучше. Вы можете вспомнить времена до измены, до того, как вы встретились, и посмотреть, как вы применяли деструктивные паттерны с самого детства, когда общались с близкими людьми. И вы можете сознательно обучать себя экспериментировать с новыми, более любящими способами взаимодействия.

Пробуйте возражать своим страхам. Перед вами маленькая лазейка для шанса изменить себя и свои отношения. Не отворачивайтесь от него, слепо цепляясь за выученные в детстве модели поведения. Не тратьте свою энергию на поддержание холода в отношениях. Спросите себя: «Чего я жду? Когда я буду готов полюбить снова? Сколько еще у нас будет шансов восстановить совместную жизнь?» Потребуется много проб и ошибок, чтобы вновь почувствовать себя в безопасности и восстановить тот уровень доверия, при котором вы можете «вложить свои самые сокровенные чувства и страхи в руки вашего партнера, зная, что их будут держать нежно и бережно»²¹. Но я призываю вас сломать печать, которая разделяет вас, и начать двигаться к цели.

Более глубокое воссоединение

Установка реалистичных ожиданий по поводу физических отношений будет большим подспорьем в укреплении вашей эмоциональной и духовной привязанности друг к другу. Как более полувека назад красноречиво написала Мэри Борден: «Не все мы рождены любовниками или потрясающими любовниками — прирожденными, неизменными. Мы нормальные люди, слабые, неловкие, благонамеренные, растерянные и потерявшиеся в мировой толпе. На самом деле нам нужен друг или два и спутник, который будет радоваться, когда радуемся мы, печалиться, когда печалимся мы, будет с нами в несчастье и останется с нами до конца»²².

Ощущение нежной и прочной связи со своим партнером лежит в основе самых долговечных верных отношений и превосходит восторги романтической любви и радость и наслаждение от быстро гаснущих искр желания. Том Ганн запечатлел сладкую негу любви в стихотворении «Объятие»²³.

В твой день рожденья мы пили и ели
У нашего старого друга,
И в полночь в итоге мы так захмелели,
Что стало, признаться, мне худо.
Наш друг, показав нам кровать, удалился,
Я рухнул в постель и тотчас отключился.
Я спал на боку, но вдруг сон мой прервали
Руки, обнявшие сзади
Так крепко, что наши тела прикасались
По контуру с пяток до плечи
Волос на твоей голове,
В лопатки мне груди твои упирались
Уже наяву, не во сне.
Конечно, то не было сексом
В прямом понимании слова,
Но плотью твоею, как тестом,
Облепленный, чувствовал снова
Тебя, как в свои двадцать два,
Когда полюбили едва,
И страсть наша, та, что угасла с годами,
Всецело владела сердцами.
Как будто короткий мой сон
Стер начисто время и место,
Все, кроме прижавшихся тесно,
Сердец, что стучат в унисон*.

Сексуальная близость неотделима от близости эмоциональной. Ради обеих вам стоит не скупиться на проявления доброты и искренне открываться друг другу. Обе эти близости дадут вам силы и перспективу быть вместе — остаться до конца — даже в те моменты, когда вы не чувствуете себя любящими или любимыми.

* Стихотворение в переводе Л. Васильева. *Прим. перев.*

ГЛАВА 9

Учимся прощать

Если ваши убеждения о прощении категоричны или нереалистичны, вы можете никогда не простить — или простить слишком быстро. В этой главе мы рассмотрим некоторые наиболее распространенные из этих убеждений, чтобы вы могли принять более взвешенное, благоприятное для вас решение по поводу того, можете ли вы и хотите ли прощать. Не забывайте, что я говорю не только о неверности, но также о многочисленных менее очевидных ситуациях, когда партнер вас подвел или вы сами подвели себя в течение ваших отношений.

УБЕЖДЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМЕШАТЬ ВАМ ПРОСТИТЬ

Из наиболее переоцененных концепций о прощении, которые вы, возможно, разделяете, стоит назвать следующие.

1. «Прощение происходит сразу, раз и навсегда».
2. «Когда вы прощаете, то негативные чувства по отношению к партнеру сменяются позитивными».
3. «Когда вы прощаете, вы признаете, что ваши негативные чувства к партнеру были неправильными или необоснованными».
4. «Когда вы прощаете, то ничего не просите взамен».
5. «Прощая, вы забываете о травме».

Словари подкрепляют эти идеализированные убеждения. «Словарь английского языка» издательства Random House (The Random House Dictionary of the English Language¹) типичен в этом отношении. Согласно ему, простить — значит: «1) извинить или отпустить (оскорбление, долг и т. п.); оправдать; 2) отказаться от любых притязаний на; отменить (долг, обязательство и т. п.); 3) извинить (человека); 4) перестать чувствовать злость на кого-либо; *простить врагов*; 5) отменить обязательство или необходимость...» Многие религиозные авторитеты и теологи добавили бы «отказаться от права причинить боль в ответ»².

Эти определения, удобные, когда речь идет об абстрактных категориях, выставляют прощение чем-то недостижимым, и вы в итоге думаете: «Если прощение значит вот это, даже не мечтай о нем. Только святой человек способен на такое безусловное, бескомпромиссное самопожертвование».

Как я пишу в How Can I Forgive You?³ («Как мне простить тебя?»), прощение — это не безупречный беззаветный поступок, не извинение, которое исходит только от пострадавшей стороны. Это совместный процесс, который начинается, когда вы делите друг с другом вашу боль после измены, и развивается по мере того, как вы и ваш партнер совершаете корректирующие действия, которые восстанавливают доверие и близость. Прощение — это добровольный дар, который *заслуживают* день за днем.

Убеждение № 1: «Прощение происходит сразу, раз и навсегда»

Я вспоминаю, как мой сын Аарон пошел в садик. Походив по группе и посмотрев на пазлы, он повернулся ко мне и заявил: «Я не могу пойти. Слишком сложно». Ну, конечно, так и было — если бы ему пришлось выучиться всему за один день.

Когда доходит до прощения, вы тоже можете почувствовать, что от вас требуют слишком многого. «На это потребуется целая жизнь, — скажете вы. — А может, и больше». И я отвечаю: «Да. Именно так. Процесс прощения разворачивается крайне медленно и течет вместе с вашими отношениями. Конечной точки нет, нет пункта, на котором вы сойдете с этих подмостков со словами: „Мы больше

не вспоминаем об этом — можно сказать, что работа сделана». Перефразируя Кафку, переломный момент в человеческом развитии продолжается всегда.

Может быть, прямо сейчас вы готовы простить 10% того, что сделал партнер, и, может быть, по мере того как вы будете восстанавливать отношения, вы сможете простить еще 70%, но не больше. И это нормально. «Травма никогда не проходит до конца, выздоровление никогда не бывает полным», — пишет Джудит Херман, доцент кафедры клинической психиатрии в Гарвардской медицинской школе, в своем исследовании, посвященном психологическим травмам⁴. Если вы прощаете полностью, это еще не означает, что вы хороший человек, и вы не обязательно плохой, если не можете этого сделать. Вы можете дать только то, что можете дать, и то, чего ваш партнер заслуживает.

Убеждение № 2: «Когда вы прощаете, то негативные чувства по отношению к партнеру сменяются позитивными»

Некоторые из вас могут сопротивляться прощению, потому что вы воспринимаете его как «прекращение вражды»⁵ — состояние, в котором боль уходит, а на ее место приходят любовь и сострадание.

На мой взгляд, это романтическое убеждение, поскольку за все годы практики я не встречала человека, который был бы способен так эмоционально переключиться. В реальной жизни психологические раны никогда полностью не излечиваются и не исчезают, и приятные переживания волшебным образом не встают на их место. Пострадавший вы или неверный партнер, даже спустя годы вы все равно будете вздрагивать при воспоминании о том, как партнер подвел вас. Ожидать, что вы начнете с чистого листа, как будто ничего не случилось, значит обречь себя на разочарование.

Как пострадавший партнер, вы вряд ли когда-либо будете проникновенно сострадать терзаниям вашего партнера по поводу измены. Вы можете никогда не понять или не желать понять горечь вашего партнера из-за того, что ему пришлось отказаться от любовника (любовницы). Это нормально. Когда вы прощаете, у вас не появляется теплых, легких чувств при воспоминании, как партнер обманул вас, но вы будете испытывать меньше эмоций по этому поводу,

и ваши гнев и боль начнут утихать. Ваша вражда перестанет быть центром ваших взаимоотношений, и наряду с ней появятся другие, более теплые чувства. Вы помещаете измену в более широкий контекст вашей совместной жизни и видите ее тем, что она и есть, — частью вас обоих, но не всем, чем вы оба являетесь. И вы видите в вашем партнере не только предателя, а в себе — не только жертву⁶.

Как неверный партнер, вы можете никогда до конца не простить партнера за то, что он не оправдал ваших ожиданий, и это тоже нормально. Прощение, как и зрелая любовь, делает возможным понимание противоречивых чувств и взаимодействие ненависти и любви. Когда вы прощаете, позитивные чувства не заменяют негативные — они сосуществуют с ними. Ваша обида остается, но уравнивается осознанием, что ваш партнер не был так плох, а любовник (любовница) — так хорош и что вы сами далеко не невинны.

Убеждение № 3: «Когда вы прощаете, вы признаете, что ваши негативные чувства к партнеру были неправильными или необоснованными»

Еще одна причина, по которой вы можете сопротивляться прощению, состоит в том, что оно как будто оправдывает, извиняет или смягчает поведение партнера. Оно словно отрицает несправедливость случившегося — что с вами плохо обошлись, что вы имеете право злиться и испытывать боль. Оно как будто утверждает: «То, что партнер сделал со мной, не было таким плохим или существенным».

Прощение, однако, не отрицает вины вашего партнера, если только вы сами не освободите его от ответственности. Как сказала преподобная Марджори Дж. Томпсон:

Простить — значит сознательно освободить человека, который вас ранил, от приговора вашего суда, каким бы справедливым он ни был. Это выбор оставить позади обиду и желание реванша, каким бы справедливым это наказание ни казалось... это не значит, что настоящая рана будет когда-либо совершенно забыта, но теперь рушится ее власть, заставляющая нас вновь и вновь проживать тот момент, со всей той злостью,

которую оживляет малейшее воспоминание. Более того, без всякого смягчения серьезности оскорбления прощение подразумевает освобождение человека от кары, которую он должен понести за свое поведение. Его поступок по-прежнему осуждается, но обидчик освобожден от последствий в той степени, насколько это во власти прощающего⁷.

Вы можете простить и остаться при своем мнении, что ваш партнер зашел слишком далеко. На самом деле, если вы не признаетесь себе, что с вами поступили плохо, вам нечего будет прощать. «Обвинение — это часть жизненного пути⁸, — пишет Беверли Фланиган в *Forgiving the Unforgivable* («Простить непростительное»). — На ком-то лежит ответственность за травму. Кто-то неправ. Кого-то нужно обвинить. И кого-то можно простить»⁹.

Убеждение № 4: «Когда вы прощаете, то ничего не просите взамен»

Некоторые из вас не хотят прощать, потому что считают это действие абсолютно бескорыстным и полагают, что извинение дается без ожидания чего-либо взамен. «Почему я должен освобождать своего партнера от любых обязательств возместить вред? — спрашиваете вы себя. — Почему я должен все забыть?»

Если вы определяете прощение в таком самоуничижительном ключе, оно наверняка будет у вас ассоциироваться с потерей власти и безвольным подчинением насилию. В таком случае вы разделяете позицию Ницше, что прощение — для слабых, для тех, кто не способен на деле подтвердить свои права¹⁰.

Но прощение автоматически не делает вас слабым и не снимает ответственность с вашего партнера. *Если ваша цель — примирение, то прощение требует ответных действий.* Если ваш партнер умер или физически недоступен, в таком случае вы можете «отпустить» этого человека без всяких условий, чтобы обрести контроль над своей болью и исцелением. Но если вы хотите восстановить отношения, вы должны строить их вместе. Прощение — это двусторонний процесс. Вы не можете простить того, кто отказывается признавать и компенсировать причиненный вам вред, — разумеется, у вас

не будет с этим человеком жизнеспособных и близких отношений. Как подчеркивает Джудит Херман: «Истинное прощение не может быть дано до тех пор, пока провинившийся не захотел его и не заслужил с помощью признания, раскаяния и искупления»¹¹.

Партнер, который хочет быть с вами физически и психологически, должен работать над тем, чтобы получить прощение, с помощью конкретных поступков. Незаслуженное прощение, как и безответная любовь, усиливает убеждение, что ваша задача — в одиночку сохранять привязанность, а ваш партнер не должен делить с вами бремя исцеления. Если у вас есть хотя бы капля самоуважения, вы наверняка найдете это убеждение деструктивным.

«Хотя примирение может быть желанным исходом, психологически прощение должно быть заслужено, — пишет клинический психолог Роберт Ловингер в *Religion and Counseling* («Религии и консультациях»). — Простить человека, который не признает травму или, что еще хуже, рационализирует свое травматичное поведение как заслуженное, — значит наносить себе рану снова и снова»¹².

Убеждение № 5: «Прощая, вы забываете о травме»

Вы можете отказываться прощать, потому что боитесь похоронить воспоминания о том, что пошло не так. Вы полагаете, что, пока вы помните о случившемся, подобное не повторится. Кроме того, вы тем самым демонстрируете партнеру, что ваша боль не из тех, что легко проходит.

Но на самом деле вы, пострадавший партнер, никогда не забудете, как вас обманули, вне зависимости от того, простите вы этого человека или нет. Годы спустя вы все еще сможете вспомнить тот самый момент, когда вы обо всем узнали, и горькие подробности измены. Вы, неверный партнер, скорее всего, хотите, чтобы партнер простил вас и забыл, и вы бы спокойно помирились, но не можете ускорить этот процесс. *Если вы не будете обращать внимания на причиненный вами вред, то это сделает ваш партнер.*

Прощая, вы не забываете о том, как плохо с вами обошлись, но разрешаете себе больше не терзаться этими мыслями. Ваши болезненные воспоминания никуда не исчезнут, а уйдут на задворки вашего сознания. Вы по-прежнему будете видеть, какой вред вам

причинили, но в более широкой перспективе, где есть место и хорошим временам — тем, которые напоминают вам, почему вы решили остаться вместе. Прошлое может по-прежнему жалить вас, но оно также преподаст вам важный урок и вдохновит на работу над собой.

Коротко говоря, прощение влечет за собой *сознательное забывание*, которое юнгианский аналитик Кларисса Эстес описывает как «отказ копить взрывоопасный материал... по доброй воле отказаться от навязчивых, повторяющихся мыслей... и жить на новой земле, творить новую жизнь и новые способы мышления, вместо того чтобы продолжать держаться за старые»¹³.

УБЕЖДЕНИЯ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ВЫ МОЖЕТЕ ПРОСТИТЬ СЛИШКОМ ЛЕГКО

Незаслуженное прощение — дешевое прощение. Вы даруете его не потому, что партнер его заслужил, а потому, что вы чувствуете себя обязанным так сделать под давлением других людей, романтических или моральных убеждений о том, что есть прощение. Подаренное опрометчиво или несвоевременно, такое прощение хоронит боль заживо и лишает вас и вашего партнера шанса выучить урок измены и обстоятельно залечить раны друг друга.

Вот три распространенных убеждения о прощении, которые могут подтолкнуть вас простить слишком быстро или слишком легко — до того, как вред был признан и искуплен.

1. «Прощать всегда хорошо».
2. «Прощение доказывает, что вы хороший человек».
3. «Прощение ликвидирует конфликт и двигает отношения вперед».

Убеждение № 1: «Прощать всегда хорошо»

Многие полагают, что прощение — это не просто дар партнеру, это дар самому себе во имя вашего лучшего «я», что оно наделяет вас, прощающего, ощущением благополучия, психическим и физическим здоровьем. Прощая, «вы отпускаете узника на волю и понимаете, что настоящим узником были вы сами»,¹⁴ — пишет Льюис Шмедс,

бывший профессор теологии и этики Фуллеровской богословской семинарии в Калифорнии.

Если партнер вас обидел или унизил, вы можете считать прощение вехой на пути к самоисцелению. Вы можете попытаться освободить партнера от бремени вашей злости и разочарования и получить энергию, которую тратили на эти разрушительные эмоции. Вы надеетесь, что прощение освободит вас от роли жертвы и позволит спокойно жить дальше.

Идея, что прощение абсолютно всегда хорошо для вас, популярна и в массовой культуре, и среди профессионалов, но не выдерживает критики исследований. На самом деле в некоторых случаях было доказано, что это антитерапевтическое действие, которое наносит удар по самооценке того, кто прощает¹⁵.

«Склонность легко прощать может быть показателем низкой самооценки и на эмоциональном уровне сигнализирует о том, что либо мы не верим, что у нас есть права, либо не воспринимаем их всерьез», — пишет Джеффри Мерфи в *Forgiveness and Resentment*¹⁶ («Прощении и обиде»). Далее Мерфи показывает, что готовность быть ковриком для других свидетельствует не о любви или дружбе, а о том, что психиатр Карен Хорни называет «болезненной зависимостью»¹⁷. Мой собственный клинический опыт подтверждает, что незаслуженное прощение не лечит душевные раны, оно только прячет их под пеленой улыбок и комплиментов и не дает им зажить.

Убеждение № 2: «Прощение доказывает, что вы хороший человек»

Возможно, ваши родители или духовные наставники учили вас, что прощение — это искупительный акт, жертва, которую хорошие люди приносят своим врагам. Прощая, вы демонстрируете свое сострадание и невинность и поддерживаете или создаете себе образ мученика или святого.

Однако прощение само по себе не повод для восхищения — если, конечно, вы не считаете восхитительным поведение, при котором вы подавляете себя и лишаете справедливого исхода. То, что вы принимаете за великодушие, на деле может быть лишь способом утвердить моральное превосходство над партнером и освободить себя

от ответственности за свой вклад в измену. То, что вы считаете жертвой, может служить глобальной цели — получить контроль над партнером, который никогда не сможет полностью вернуть вам долг благодарности.

Убеждение № 3: «Прощение ликвидирует конфликт и двигает отношения вперед»

Некоторые из вас могут так нервничать из-за примирения, что соглашаются на что угодно, даже на прощение. Если у вас зависимый тип личности или вы выросли в семье алкоголиков либо абьюзеров, вы наверняка привыкли сглаживать конфликты, часто подавляя или отрицая собственные боль и гнев. Вы научились сохранять привязанность, отгораживаясь от обиды. Вы легко прощаете, потому что не можете признать или выразить свой гнев и боитесь спровоцировать бурные сцены, отдалиться от партнера и остаться в одиночестве.

Проблема *рационального прощения* — прощения, дарованного в отсутствие каких-либо поведенческих или эмоциональных изменений в отношении обидчика¹⁸, — заключается в том, что со временем оно, вероятно, усугубит депрессию и горе и распалит скрытую агрессию к вашему партнеру. Те, кто прощает слишком быстро, склонны действовать с ложной или снисходительной приторностью, пронизанной сарказмом или явной враждебностью. Результатом становятся отношения, управляемые обидой, мелочными ссорами, равнодушием, внешним спокойствием и самоотречением, — отношения, в которых нет ни искренности, ни жизненной силы.

Клиентка по имени Пэт пошла по пути рационального прощения, когда «забыла» об измене мужа задолго до того, как оба они поняли ее значение и переросли ее. «Я знаю, что Генри всегда любил меня, — сказала она мне. — Мне не нужно, чтобы он молил меня о прощении». Но спустя восемь лет, хотя Генри больше ни разу не изменял жене, они так и не смогли решить проблемы с доверием и близостью.

Как я уже сказала, «быть хорошим» никак вам не поможет. Если вы хотите проложить путь к искреннему прощению, вы не можете

просто смести случившееся под стол. Вам нужно, чтобы партнер понял вашу боль, почувствовал угрызения совести, извинился и продемонстрировал желание восстановить отношения. *Чтобы исцелиться, вам необходимо простить, но сначала ваш партнер должен наложить повязку на ваши раны.*

САМОПРОЩЕНИЕ

В дополнение к прощению партнера за нанесенный вам вред вы должны подумать о том, как простить себя за боль, которую причинили партнеру, своей семье и себе.

Для вас, пострадавшего партнера, этот вред может заключаться в том, что:

- вы были слишком наивны, верили слепо, игнорировали свои подозрения по поводу неверности партнера;
- слишком резко винили себя за предательство партнера;
- терпели или извиняли неприемлемое поведение партнера ради сохранения отношений;
- пестовали настолько унижительные убеждения о вас самих и любви, что чувствовали себя недостойным большего;
- обижали и унижали себя, когда несправедливо сравнивали себя с любовником;
- так отчаянно хотели вернуть партнера, что унижались — перед любовником, семьей, друзьями;
- потеряли к себе уважение, забыли, за что вы себя цените;
- втянули в конфликт ваших детей, чтобы они любили вас, поддерживали вас и приняли вашу сторону;
- так расстроились из-за измены, что отгородились от детей;
- без всякой нужды изолировались и так старались защитить чувства детей и родителей, что лишили себя поддержки;
- усугубили недовольство партнера дома (например, не принимали его обиды всерьез, погрузились в работу или заботу о детях, были слишком критичны, недоступны или навязчивы).

Вы, неверный партнер, должны подумать о том, как простить себя за то, что:

- чувствовали себя таким несчастным и так хотели удовлетворить свои потребности, что перешагнули через своего партнера;
- подвергли своего партнера — человека, которого вы любите, родителя ваших детей — риску смертельного заболевания;
- винили партнера в своем недовольстве, не понимая, как ваши собственные заблуждения, проступки и нереалистичные ожидания портили ваши отношения;
- придумали убеждения, которые оправдывали ваш обман и снижали значимость ваших действий;
- не могли сказать партнеру о ваших главных потребностях и вели себя так, что не давали партнеру возможности удовлетворить их;
- пестовали нереалистичные представления о зрелой любви, из-за которых не смогли перенести разочарования в текущих отношениях;
- так поверхностно судили о себе и любви, что не знали, как создать и поддержать близость или почувствовать радость от прочных отношений;
- ввергли в хаос свою семью, детей, друзей.

Как бы ваш партнер ни провоцировал ваше недовольство дома, вы, неверный партнер, — и только вы — в ответе за свой обман и должны простить себе то зло, которое причинили, когда нарушили клятву верности. Вы также можете простить себя за вред, который нанесли детям. Это может быть проще, если на своем примере вы научите их, что двое людей, которые любят друг друга, могут совершать ошибки, принимать за них ответственность и работать над обновлением совместной жизни.

Кроме того, вам и вашему партнеру будет легче простить себя, если вы научитесь воспринимать себя как ошибающихся, грешных людей — ограниченных, запутавшихся, пытающихся как можно ярче прожить жизнь, которую вы до конца не понимаете и не контролируете. Самопрощение не снимает с вас ответственности за ваши слова и поступки, но оно может освободить вас от самопрезрения и «разрушительного ощущения испорченности»¹⁹, из-за которого

вы думаете: «Я не могу быть лучше». Прощая самих себя, вы с заботой и состраданием начинаете понимать, кто вы и почему поступили так, как поступили, а также осознавать, что вы цените в себе больше всего.

СОГЛАШЕНИЕ ОБ ОБЕЩАНИЯХ

Сами по себе обещания значат немного, но, когда они подкрепляются конкретными своевременными поступками, они способны убедить партнера в вашем твердом намерении измениться. Они также помогут вам быть честным и сфокусированным. Именно поэтому я предлагаю вам заполнить следующее соглашение или включить его в свое собственное.

_____ [имя вашего партнера].

Мы пережили разрушительный кризис, который уничтожил целостность наших отношений. Я ценю возможность работать вместе с тобой над созданием чего-то нового, более прочного, основанного на более осознанном понимании того, кто мы такие и чего хотим друг от друга. Я знаю, что верность сама по себе не создаст прекрасных отношений.

Теперь я понимаю, как часто винил тебя за свое недовольство. Я не знаю, как заглянуть внутрь себя и узнать свой вклад в наше несчастье. Я ждал, что ты наполнишь меня, осчастливишь меня, исцелишь меня. Я не понимал, как из-за своих личных проблем я неправильно понимал тебя и помыкал тобой, как не давал тебе возможности узнать меня или дать то, что мне нужно. Я отталкивал тебя в те самые моменты, когда хотел любить тебя и хотел, чтобы ты любил меня.

[Дополнение для неверных партнеров]

Теперь я понимаю, как из-за своих представлений о любви и верности начал думать, что имею право на неверность. Я оглядываюсь назад и понимаю, откуда у меня эти представления

и для чего они были мне нужны. Я больше не жду, что ты будешь соответствовать моим идеализированным фантазиям о романтической любви. Теперь я понимаю причины своей измены, и это понимание защитит меня от повторения. Я полностью веряю себя тебе и с помощью не одних только слов, но и поступков я буду продолжать проявлять свою верность.

Искушения будут всегда, но я обещаю:

- стоять на страже своей жизни и принять полную ответственность за верность тебе;
- держать свое слово навсегда расстаться с тем человеком; доказать тебе на словах и на деле, что он не представляет для нас угрозы;
- работать над своими проблемами в контексте нашей совместной жизни;
- никогда больше не обманывать тебя; избавить тебя от необходимости играть в детектива в будущем; доказать, что тебе больше не стоит бояться доверять мне.

[Дополнение для пострадавших партнеров]

- Я ценю твои попытки восстановить доверие и близость и обещаю поощрять тебя, открываясь тебе, прощая тебя, когда ты заслужишь прощение, и работая вместе с тобой над восстановлением нашей совместной жизни.
- Я буду работать над своим характером не через гнев и запреты на привязанность, а с помощью честного диалога с тобой.
- Я буду продолжать выявлять свой вклад в измену и проблемы в наших отношениях, которые ей предшествовали, и возьму за него ответственность. Я понимаю, что я не невинная жертва.

[Для обоих]

Я думал, что понимаю, что хорошие, доверительные отношения имеют свою цену и требуют жертв, что порой я буду

чувствовать страх или злость, но теперь осознаю, что на самом деле не понимал, что это такое — по-настоящему любить кого-либо.

- Моя сегодняшняя преданность тебе основана не на мимолетном чувстве, а на полном понимании того, что ты приносишь в наши отношения, и того, что нужно мне.
- Хотя может случиться так, что иногда мы будем обижать или ненавидеть друг друга, я не буду оценивать наши отношения по этим моментам. Я с тобой надолго.
- Я буду работать над тем, чтобы отстраняться от своих недовольств и разочарований и принимать то, что считаю твоими несовершенствами. Мне достаточно тебя²⁰.
- Я буду стараться проявлять терпение. Я не жду, что наш процесс восстановления будет легким или быстрым.
- Я беру тебя за руки, желая создать общее понимание нашего совместного будущего, которое будет наполнено оптимизмом и радостью.
- Мне очень жаль, что я причинил тебе боль.
- Я люблю тебя и приглашаю обратно в свою жизнь.

_____ [ваше имя]

ЧТО ЖДЕТ ВАС ВПЕРЕДИ: НАДЕЖДА И ОБНОВЛЕНИЕ

Иногда требуется что-то разрушить, чтобы заново отстроить более прочную и долговечную конструкцию. Лангусты оставляют свои раковины, чтобы идти дальше. Леса должны стореть, чтобы появилась новая поросль. И вам, возможно, потребовался трансформационный кризис и травма неверности, чтобы вырваться из приевшихся и неблагоприятных отношений и начать все с чистого листа.

Эрик Эриксон говорит, что кризис может стать поворотной точкой, сделав вас уязвимым; он может укрепить вашу готовность

к положительным изменениям²¹. Иногда необходима угроза потери чего-либо, чтобы вы осознали ценность утраченного. Иногда вам нужно пройти по краю, чтобы понять, что вы не хотите прыгать. Пока вы не почувствуете, что вынуждены уйти, вы можете не осознавать, что счастливы там, где вы есть, и хотите остаться.

Наверное, вы и злейшему врагу не пожелаете столкнуться с неверностью, но если она поможет вам увидеть недостатки ваших отношений и вырасти как личности и партнеру, то, может быть, в ретроспективе вы поймете, что оно того стоило. Юнг писал: «Брак редко или практически никогда не переходит в полноценные отношения гладко и без кризисов. Сознательность не рождается без боли»²².

Прошлым летом я заказала по каталогу симпатичную вафельницу. Изучив чудовищную инструкцию, я легкомысленно заключила: «Это же просто вафли. Я справлюсь». В итоге первая вафля получилась идеальной. А вот на вторую, третью и даже десятую смотреть было невозможно: одна сторона подгорела, другая осталась сырой, середина прилипла к тефлону. Путем проб и ошибок я смогла вычислить — но не освоить полностью — способ приготовления идеальных вафель. В процессе я получила ценный жизненный урок: иногда необходимы неудачи, чтобы понять, как делать правильно. Моя первая вафля, пусть и идеальная, ничему меня не научила. Только в попытках разобраться, что не так, я поняла, какой это тонкий, сложный и ответственный процесс.

Так же и с близкими отношениями. Мы входим в них слепо, зачастую без усилий, охваченные страстью и идеализированными представлениями о партнере, порой самонадеянными по поводу нашей неотразимости. Большинство из нас абсолютно не готовы к тому, что будет дальше, и понятия не имеют, что нужно, чтобы быть вместе до конца. Мы можем думать, что знаем, каково это, но — ах! — как же мы наивны. Измена возвращает нас к реальности. К счастью, она дает нам возможность начать все заново.

В возвращении к старым, потрепанным отношениям и работе над их восстановлением нет ничего эффектного. Но имея столько общего — после тяжких попыток примириться со всем несовершенным в вас обоих, — вы можете почувствовать, что стали ближе

друг к другу, стали более принимающими и принимаемыми, чем когда-либо прежде, что у вас появилось более мудрое и ясное понимание того, какими вы хотите видеть свои отношения. Ваша сегодняшняя преданность партнеру наверняка покоится на более прочном фундаменте, чем в тот день, когда вы впервые поклялись в любви и верности друг другу. На самом деле многие люди могут позавидовать тому, как сознательно и открыто вы теперь защищаете и укрепляете вашу внутреннюю связь.

Пришло время восстановления — время посвятить себя обновлению и позволить себе поверить в ваше совместное будущее. Пришло время направить энергию на создание чего-то нового — лучшего, чем было прежде. Не бойтесь лелеять воспоминания о счастливых и приятных моментах, проведенных вместе, и мечтать о новых, которые поддержат вас. Если не сейчас, то когда?

ГЛАВА 10

Секс, тайны и измены в киберпространстве: жизнь с «НОВОЙ» неверностью

Когда «Измена» вышла в 1996 году, не было Skype, Facebook, YouTube, Match.com, YouPorn.com, Myspace, LinkedIn, AshleyMadison.com, веб-камер, виртуальных сообществ, чат-комнат и айфонов. Интернет только-только появился. Но была неверность, хотя все по-разному определяли это понятие. Как мы все помним, президент Билл Клинтон отрицал свою связь с Моникой Левински, потому что, по его словам, он никогда не спал с ней — у них был «только» оральный секс. Представьте, как сильно размывается понятие верности сегодня, когда около двух миллиардов людей¹ регулярно посещают виртуальное пространство и часто графически или порнографически связываются с теми, кого не только никогда не касались, но и с кем никогда не встречались. Киберпространство стало новым баром для одиночек — фантастическим миром, где можно подцепить горячую штучку или принца на белом коне, даже не выходя из дома.

Так что же определяет измену в киберпространстве? Секс? Эмоции? Тайна? Является ли ключевым показателем то, будет ли

обнаружено сомнительное поведение?² Или его переход из виртуального мира в реальный? Совершаете ли вы измену, если вы:

- дружите на Facebook со старой школьной любовью без ведома вашего партнера?
- отправляете фривольные сообщения новому другу в чат-комнате?
- занимаетесь виртуальным сексом с собеседником онлайн?
- отправляете свой снимок в обнаженном виде неизвестному почитателю?
- забрасываете своего недавно пережившего развод инструктора по теннису электронными письмами с вопросами личного характера, не имеющими отношения к тренировкам?
- переводите онлайн-беседу с общего («Какой тип имплантов груди выглядит более натурально?») на личное («Ты бы хотел потрогать мою грудь?»)?
- радуется письмам от интернет-друга больше, чем письмам от партнера?
- обсуждаете личную жизнь с интернет-другом («Мой муж проводит больше времени на поле для гольфа, чем со мной»)?
- переходите с текстового общения на видео?
- представляете своего интернет-друга, когда занимаетесь сексом с партнером?
- предпочитаете виртуальный секс сексу с партнером?
- возбуждаетесь, когда ваш интернет-друг танцует обнаженным в Skype, хотя живете на другом континенте и не собираетесь с ним встречаться?

До появления интернета измена обычно определялась как попрание исключительных прав на секс, когда один гетеросексуальный партнер спал с кем-то еще, а не со своим супругом, в тайне от последнего и без его согласия. Сегодня нужно расширить это понятие, чтобы, помимо случаев в однополых и неженатых парах, оно охватывало весь спектр тайных сексуальных действий, в том числе виртуальные измены.

Как я уже говорила во введении к этой книге, ваше определение измены зависит от того, о чем вы и ваш партнер договорились. Для

здоровья ваших отношений крайне важно, чтобы ваше соглашение во всех отношениях было ясным и четко сформулированным. Некоторые пары следуют правилу «Если ты не спросишь, я не скажу». Другие хотят отношений под эгидой абсолютной честности и открытости, в которых оба партнера признаются, если чувствуют физическое или эмоциональное влечение к кому-то еще, — до того, как пойдут на поводу у этого чувства. К несчастью, в реальной жизни большинство пар не обсуждают правила верности до тех пор, пока один партнер не узнает, что второй их нарушил, а отношения к тому времени уже распадаются.

Вот определение, которое может помочь вам и вашему партнеру спланировать будущее: «Измена в своей сути — это тайны и надругательство над доверием». Это значит, что если вы изначально согласились на открытые отношения, в Сети или в реальной жизни, то измены нет, потому что нет предательства. Однако часто один человек, зная, что партнер будет возражать, в одностороннем порядке разрешает себе завести отношения на стороне. Это обычно приводит к хаосу. Верные партнеры, которые хотят создать и поддерживать здоровые, уважительные отношения, должны выработать свой свод правил.

Давайте проясним некоторые термины. *Киберсекс* означает сексуальную встречу, когда двое или более человек шлют друг другу по Сети сообщения откровенного содержания. *Киберизмена* может быть сексуальной, эмоциональной или и той и другой. *Текстовый секс* — отправка откровенно сексуальных сообщений или изображений на смартфоны. *Мгновенные сообщения* — текстовый онлайн-чат в режиме реального времени.

Для простоты в этой главе пострадавшего партнера я называю *она*, а партнера, совершившего некое действие сексуального характера онлайн, — *он*, хотя в реальности все намного сложнее. Мужчины чаще идут в интернет за визуальной стимуляцией и сексуальными занятиями в одиночку за просмотром порно, а женщины в Сети чаще выходят в эротические чаты или ищут другие варианты личного общения³. Киберотношения особенно притягательны для женщин. В интернете у них одинаковый доступ к партнерам, а также

равная власть и контроль без риска заболеть, забеременеть, подвергнуться насилию или общественному осуждению⁴.

Эта глава призвана помочь вам начать осмысленную беседу с собой и своим партнером по поводу опасностей в киберпространстве. Ваши убеждения по поводу секса, тайн, измен и пристрастий значительно повлияют на ваш выбор и реакцию вашего партнера. В случае если вы, пострадавший партнер, реагируете слишком остро, эта глава может вам помочь. Если же вы, неверный партнер, преуменьшаете значимость своих действий, эта глава позволит вам взглянуть на них с другой стороны. Давайте посмотрим, какие у вас могут быть убеждения, когда дело касается интернета.

Убеждения о сексе, тайнах, изменах и пристрастиях в киберпространстве

Пострадавшие партнеры обычно считают, что...

1. «Если в интернете ты тайно к кому-то привязываешься сексуально или эмоционально, то у нас все плохо. Этот человек — серьезная угроза для наших отношений».
2. «Я видела фото людей, с которыми ты общаешься в чатах и о которых мечтаешь. Я совсем на них не похожа. Тебе нужна моя полная противоположность».

Онлайн-пользователи обычно полагают, что...

1. «Я знаю, как легко увлечься кем-то в киберпространстве, но я не попадаюсь. Мои киберотношения не угрожают реальным».
2. «В интернете сексуально привязываются лишь те немногие люди, которые не умеют себя контролировать и у которых серьезные психологические проблемы. Я не из таких. Я не поддаюсь на киберсекс».
3. «Когда я могу свободно исследовать отношения в Сети, я становлюсь ближе к тебе, и это укрепляет наши отношения».

Давайте внимательно рассмотрим каждое из этих убеждений и то, как они навлекают хаос на вас и ваши реальные отношения.

УБЕЖДЕНИЯ ПОСТРАДАВШЕГО ПАРТНЕРА

Убеждение № 1: «Если в интернете ты тайно к кому-то привязываешься сексуально или эмоционально, то у нас все плохо. Этот человек — серьезная угроза для наших отношений»

Узнать, что ваш партнер флиртует с кем-то в киберпространстве, может быть настолько же мучительным, как если бы вы увидели их голыми в своей постели. Но посмотрите, какие выводы вы делаете. Ваши убеждения могут быть точными и полезными, а могут заставить вас испугаться сильнее, чем оно того стоит. Люди пользуются интернетом и создают связи в Сети по сотням различных причин, некоторые из которых могут преследовать цель сохранить или укрепить реальные отношения.

Вот один пример: когда клиент по имени Джон однажды вечером вышел в аптеку, его жена Робин включила компьютер и обнаружила на нем папку с порновидео. Когда муж вернулся домой, она сразу же спросила: «Что это за xhamster.com? И кто эта чертова Барби?» Джон признался, что последние четыре месяца общался в чат-комнатах, смотрел видео, где пары занимались сексом, и писал женщине с никнеймом Барби. Робин решила, что браку конец. Но на семейной сессии вылезла более сложная история.

«Я всегда стеснялся и чувствовал свою несостоятельность, — объяснял Джон. — Около четырех месяцев назад, когда мне исполнилось 40, я смотрел передачу про травмированных полных детей, которые заедали свои проблемы. Я стал разбираться в своей жизни. Когда умерла моя старшая сестра — я тогда только родился, — мама впала в депрессию и никогда уже не выходила из нее. Она ничего не могла мне дать, и я воспринял это на свой счет». У Джона из глаз брызнули слезы. «Я утешался едой и с тех пор постоянно набиваю рот, — сказал он, повернувшись к жене. — Моя неуверенность была проблемой для нас обоих. И проявлялась в наших сексуальных отношениях. Я не знаю, могли ли я когда-нибудь завести тебя. Я хотел, чтобы тебе было хорошо, но боялся, что у меня слишком маленький, что я ничего не умею. Я знаю, мне не хватает уверенности. Я пошел в интернет, чтобы научиться. Звучать может как полная чушь, но это так. В Сети я смотрел, как люди занимаются сексом. Я смотрел, как они

трогают друг друга и себя. Я стал учиться у других пар — так же, как учился инженерному делу в институте. Да, я возбуждался. Да, я мастурбировал. И да, я ходил в чат-комнаты и общался с незнакомцами так, как никогда не говорил с тобой. Эта Барби стала наставником и своего рода другом. Я не хочу встречаться с ней. Я не хочу жениться на ней. Я скрывал все от тебя не потому, что хотел замести следы или заменить тебя кем-то, а потому что мне было стыдно. Я всего лишь хочу быть с тобой, но иначе, чем прежде».

Робин не понимала, что Джон и подобные ему люди идут в интернет за информацией и обучением, чтобы поднять самооценку и стать более желанными для партнеров. Другие просто хотят удовлетворить любопытство: «Как другие люди выглядят голыми? Каково это — смотреть, как кто-то мастурбирует?» Интерес к тому, чтобы смотреть на секс в Сети, не подразумевает желание уйти от партнера и разрушить брак.

Некоторые используют интернет, чтобы успокоить себя. «Я иногда возбуждаюсь, думая о других женщинах, когда занимаюсь сексом с мужем, — сказала мне клиентка по имени Мэри. — Я извращенка? Бисексуалка? Что говорят обо мне мои фантазии?» Интернет прекрасен тем, что, как обнаружила Мэри, можно пойти в виртуальные сообщества и встретить там многочисленных людей, которые делают то же самое, что и вы. После общения с ними вы можете почувствовать себя нормальным, какими бы ни были ваши фантазии. Без страха осуждения или презрения, не открывая информацию, которая может разрушить или изменить вашу жизнь, вы, как и Мэри, можете задавать вопросы и находить родственные души, которые окажут поддержку и подарят ощущение «причастности».

Люди также используют интернет, чтобы реализовать тайные или подавляемые сексуальные фантазии и фетиши: плети, памперсы, армейские ботинки — продолжите сами. Часто то, от чего один приходит в восторг, другой может счесть шокирующим и отвратительным, и в результате образуется раскол, который не позволяет этим людям делиться фантазиями и обсуждать их значение. Онлайн-сообщества могут дать вам то, что сексолог Тамми Нельсон назвал «сексуальной эмпатией» — состоянием защищенности и общности, которое позволяет вам исследовать сексуальные образы и действия, которые вас возбуждают⁵.

Некоторые обращаются к интернету, чтобы помочь себе строить жизнь с партнером с другими сексуальными предпочтениями или другим уровнем сексуального желания. Если они хотят секса, когда их партнер не заинтересован или недоступен, либо в такой форме, которая обидит или оскорбит партнера, они идут в интернет, чтобы сбросить напряжение. Они выходят в Сеть не затем, чтобы заменить партнера, а чтобы удовлетворить потребности, которые партнер не может или не хочет удовлетворять.

Иногда люди используют интернет, чтобы заменить партнера, который недоступен сексуально из-за проблем со здоровьем или географического расстояния. У одной жены муж страдал болезнью Пейрони, от которой пенис искривился и половой акт стал болезненным. Она мастурбировала на изображение эрегированных пенисов или представляла их, когда занималась оральным сексом с мужем. Для нее это была здоровая адаптация, которая помогала сохранять узы брака. Муж, у жены которого был герпес, использовал воображение примерно тем же способом. Они не могли заниматься оральным сексом, когда вирус проявлялся, и он использовал фантазии, основанные на том, что видел в интернете.

Вашему партнеру может нравиться секс с вами, но при этом он все равно будет мастурбировать на картинки в Сети, чтобы отвлечься от, скажем так, злободневности. Многие мужчины согласились бы с автором и блогером Яном Кернером (Goodinbed.com), который пишет: «Женщины не понимают, что для многих хороших парней порно — это как жареный сэндвич с сыром, а не изысканное блюдо... как тридцатисекундный душ, а не выходные в спа — но с хорошей концовкой. Это приятно, снимает стресс и работает как маленькое поощрение... ничего особенного»⁶.

Одна из проблем, с которой сталкиваетесь вы и ваш партнер, — это научиться проводить грань между невинным сексуальным расслаблением — быстрым удовольствием — и одержимостью, которая отравляет ваши отношения. Есть и другие опасности. Онлайн-секс вашего партнера может перетечь в офлайн и глубокую эмоциональную привязанность, которая разрушит вашу семейную жизнь⁷. На мастурбацию может уйти вся его сексуальная энергия, и вам ничего не останется. Привыкнув к своей руке, он может не достигать

оргазма во время секса с вами. Привыкнув к сильно возбуждающим картинкам на экране и быстрой разрядке, он может потерять интерес к интимному и зачастую непростому процессу взаимодействия во время настоящего секса и предпочесть свою руку вам. Вуди Аллен говорил о чем-то подобном, когда пошутил: «Эй, не осуждайте мастурбацию. Это секс с тем, кого я люблю».

Убеждение № 2: «Я видела фото людей, с которыми ты общаешься в чатах и о которых мечтаешь. Я совсем на них не похожа. Тебе нужна полная моя противоположность»

До появления интернета ваш партнер мог тайно и буднично вызывать в воображении сексуальные образы людей, которые его возбуждают, что практически или вообще никак не сказывалось бы на ваших отношениях. Теперь, увидев печальную истину на экране его компьютера, вы можете почувствовать себя шокированной или уязвленной и поставить под вопрос как свою привлекательность, так и его рассудок. Но внимательно следите за своими выводами.

Многие люди с помощью фантазий адаптируются к реальности и делают свою жизнь более насыщенной, не принижая реальные отношения и не жертвуя ими. Вам не стоит думать, что если ваш партнер мастурбирует на изображение, например, вашей кухни или лучшей подруги, то он обязательно хочет с ними переспать или провести жизнь с ними, а не с вами.

Яркость и пикантность сексуальным фантазиям часто придает нечто новое, дерзкое, запретное и провокационное, например как вас соблазняет почтенный семейный доктор во время осмотра или как вас связывает, завязывает вам глаза и страстно берет садовник. Эти фривольные выдумки выходят далеко за пределы вашей и вашего партнера зоны комфорта. Красота и богатство фантазий в киберсексе позволяют вам перешагнуть через свое обычное повседневное «я», соприкоснуться со странным, диким и порочным и вплести буйство и блеск возбуждения в ткань ваших постоянных отношений — без затрат и последствий.

Вы можете тревожиться потому, что принимаете фантазии партнера (или свои собственные) слишком буквально и всерьез. Часто у фантазий есть глубокие корни, берущие начало в детских потерях, травмах и желаниях. Расшифровка фантазии может быть таким же

откровенным и интимным процессом, как и любой другой совместный сексуальный опыт. История Бернис иллюстрирует это. Когда ее муж Дон узнал, что она спала со своим бывшим сокурсником, он стал тайно заходить на Facebook и мастурбировать, представляя, как Бернис занимается любовью с другими мужчинами с курса. Когда он в этом признался, она почувствовала себя растерянной, оскорбленной и уязвимой. Дон гей? Он пытается отомстить ей за измену? Он все еще злится? Она не понимала, какое значение эти фантазии имеют для самого Дона. Всю свою жизнь он о ком-то заботился: о своем брате-инвалиде, о пациентах с раком, о стареющих родителях. Вуайеристские фантазии позволяли ему быть наблюдателем, эгоистичным и самовлюбленным, не обязанным удовлетворять нужды остальных. Дона приводило в восторг то, как он ощущал себя во время фантазий — абсолютно живым без всяких условий. Думая только о фото на экране, Бернис не видела общей картины и не понимала, что зачастую значение фантазии, а не фантазия как таковая возбуждает людей и позволяет им наслаждаться и проявляться в эротическом смысле.

Когда стоит начать беспокоиться по поводу фантазий, которые возбуждают партнера? На этот вопрос вы должны ответить и сами для себя, и как пара. Разумеется, если партнер заставляет вас отыгрывать фантазии, которые вас пугают или оскорбляют, или хочет воплощать сценарии, где вам одиноко и страшно, то вы должны провести черту и действовать так, как вам комфортно. Так поступила адвокат по имени Джуди. Хотя ей было неприятно, когда она застала мужа за мастурбацией на изображения группового секса, она согласилась посмотреть ролики с ним и даже в какой-то момент сама возбуждалась. Но их отношения быстро стали рушиться, когда он стал настаивать, чтобы она пригласила подругу на секс втроем. Она могла вытерпеть его фантазии, разбираться, почему ему это нравится, и даже наслаждаться ими сама, но до тех пор, пока они оставались в его воображении. Для Джуди, как, возможно, и для вас, есть определенные практики, которые должны оставаться в виртуальной реальности и не воплощаться в жизни.

Теперь давайте посмотрим, что вы, онлайн-партнер, можете думать по поводу использования интернета, и как ваши убеждения могут обманывать вас и вставать между вами и вашим партнером.

УБЕЖДЕНИЯ ОНЛАЙН-ПАРТНЕРА

Убеждение № 1: «Я знаю, как легко увлечься кем-то в киберпространстве, но я не попадусь. Мои киберотношения не угрожают реальным»

Большинство выходят в Сеть не с целью завести сторонние отношения⁸. Кибервзаимодействия обычно начинаются невинно, в чат-комнате или сообществе (например, по шахматам или экологии). Но будьте осторожны: влечение может вспыхнуть в один клик мышки. Вы скажете, что вас не одурачат, но не обманывайтесь. Настоящий роман, этот ослепляющий эротический заряд реальной жизни, обычно затрудняет объективное видение себя или объекта вашей привязанности. В интернете есть свои соблазны. Вот три из них.

1. В интернете вы можете быть кем угодно

В известном комиксе The New Yorker две собаки сидят перед экраном компьютера. Одна радостно говорит другой: «В интернете никто не знает, что ты собака»⁹.

Насколько это раскрепощает? Насколько это прекрасно? В киберпространстве вы контролируете то, как подаете себя, какое впечатление производите и какую жизнь проживаете. Вы с детства заикаетесь? В Сети вы можете быть прекрасным оратором. Вы низенький, лысый, толстый и бедный? В интернете вы новый Брэд Питт. Вы всегда стеснялись своих прыщей или плоской груди? В онлайн вы привлекательны и сексуальны, как Леди Гага. Вы можете делать вид, что вы черный, когда вы белый, или гей, когда вы натурал. Учитывая «практически повальное желание считаться интересными и желанными»¹⁰, неудивительно, что многих людей захватывает киберфлирт, который позволяет им воплотить любую мечту.

Анонимность интернета создает безопасную гавань, где вы можете примерить новую личину. И этот опыт выхода за границы вашего старого, знакомого «я» может быть потрясающим, даже волшебным. Вы можете испытать близость, единение, восторг, от которого улетите на седьмое небо. Но будьте осторожны. Вы рискуете приписать это всеобъемлющее чувство своему новому другу, человеку, с которым вы никогда не встречались, в то время как ваше влечение,

скорее всего, больше связано с тем, как вы ощущаете себя в интернете, чем с кем-то по другую сторону экрана.

2. В интернете киберпартнеры могут быть кем угодно

Разумеется, киберпартнеры тоже себя придумывают. Они свободно могут манипулировать впечатлением, которое производят на вас, показывая человека, которым хотят быть, или человека, которым, как они полагают, вы хотите их видеть. Не шевельнув для этого и пальцем. Вернее, только пальцем и шевельнув.

Одна клиентка сказала мне, что по ночам общалась со «священником» и исповедовалась ему, а он давал ей наставления по поводу недовольства в браке. Этот человек на самом деле был священником? Секс-наставником? Или озабоченным? Это вообще был человек?

3. В интернете вы можете проецировать на киберпартнеров свои фантазии о том, кто они такие

Интернет — идеальное место, чтобы проецировать на кого-то незнакомого все, чего вам не хватает в себе и в жизни. Внезапно вам кажется, что вы с вашей новой киберподругой созданы друг для друга. Она идеальна. Она дополняет вас. Она — противоядие от ваших детских травм, потерь в браке и ежедневных жалоб. В итоге вы ненамеренно идеализируете интернет-подругу и втаптываете в грязь супругу. При изменах в реальной жизни такое происходит легко, в киберпространстве правит фантазия, и простора для проекций еще больше. Чем меньше вы знаете о другом человеке, тем легче заполнить пустые пятна и наделить его чертами, которых вы жаждете.

«Она исключительная! — восклицает проживший 30 лет в браке 58-летний банкир после двух недель общения с незнакомкой в интернете. — Она исключительна во всех смыслах!» Потребовалось всего две недели (не говоря уже о том, что это происходило только в интернете), чтобы сделать настолько категоричное заявление так убежденно.

Но вот в чем загвоздка: никто не может состязаться с фантазией. Не только партнер в реальной жизни не способен конкурировать с фантазией онлайн-партнера; *онлайн-партнер* не может соревноваться с фантазией онлайн-партнера. Если бы вы двое вышли

из Сети навстречу друг другу, я гарантирую, что вам бы пришлось бороться с нарастающим разочарованием, которое неизбежно в любых длительных отношениях. Это не значит, что этот человек плохой или вам не подходит. Это значит, что прямо сейчас вы не представляете, на что подписываетесь. Ваши мысли и эмоции вас обманывают, направляя вас к персонажу чудесному и прекрасному, которого в реальной жизни может просто не существовать.

Полезно знать, что этому объяснению есть нейробиологическое объяснение. Секс нам нужен в том числе для выживания, поэтому, когда новый горячий кибердруг появляется на экране, он похищает наш разум и сердце. Зоны мозга, связанные с желанием, активируются в мгновение ока — менее чем за 200 миллисекунд¹¹, или на 20% быстрее, чем при реакции на любую другую стимуляцию¹².

Люди начинают спать со своими телефонами, постоянно строга сообщения человеку, с которым никогда не встречались в реальной жизни. Кто этот настолько интересный человек, что вы готовы писать ему по 30–40 сообщений в день? Это разновидность безумия. Точнее, это вид кибернаркотика¹³ — опьяняющего и вызывающего привыкание.

Убеждение № 2: «В интернете сексуально привязываются лишь те немногие люди, которые не умеют себя контролировать или у которых серьезные психологические проблемы. Я не из таких. Я не подсяду на киберсекс»

Зависимые от киберсекса часто обременены серьезными расстройствами настроения или поведения и ранними детскими травмами¹⁴, но иммунитета к влекущей силе Сети нет ни у кого. Оказавшись в интернете, вы бомбардируете свой мозг плеядой сексуальных изображений, подбираете свою фантазию дня и несетесь прямо к пику сексуального наслаждения — и все это в условиях полной анонимности и самозабвения. И, убеждаете вы себя, без какого-либо серьезного риска.

Когда вы поглощены порнографией или киберотношениями, мастурбируете и достигаете оргазма, вы высвобождаете мощные опьяняющие химические соединения, такие как дофамин, адреналин, серотонин и эндорфины¹⁵, которые заставляют вас желать большего.

Огромный пласт литературы посвящен аддикциям мозга на фоне стимуляции поощрением. Во время одного исследования крысы нажимали на рычаг, стимулирующий центры мозга, отвечающие за удовольствие, около 29 раз в минуту на протяжении более 20 дней, игнорируя другие рычаги, ответственные за поставку необходимых для жизни воды и еды. Если бы эксперимент продолжился, крысы бы умерли¹⁶.

Это исследование должно навести вас на мысль, что сексуальное пристрастие к интернету связано не с получением удовольствия от секса или таким неукротимым влечением к киберпартнеру, что вы не можете отнять руки от клавиатуры. В первую очередь это пристрастие мозга к химическим соединениям, высвобождающимся, когда вы ищете или переживаете сильные эротические, зачастую запрещенные стимуляции, которые в реальном мире трудно воспроизвести. Кроме того, ощущение опасности, риска или страха высвобождает такие соединения, как фенилэтиламин и тестостерон, которые усиливают возбуждение и активируют в мозге центры получения удовольствия. Ваш восторг происходит не из приема веществ (таких как алкоголь или кокаин), а из вовлечения в фантазии и действия, которые стимулируют выброс ваших собственных веществ.

Эти эндогенные, самостоятельно вырабатываемые организмом вещества, отвечающие за смену настроения, могут отвлечь вас от всего, чего не хватает вам в жизни, и создать искусственный восторг. Но временно. Как только чары разрушатся (вы достигаете оргазма, вас поймали), в игру вступает реальность, а с ней тревога, стыд, отчаяние и ощущение пустоты — эмоции, которые ввергают вас в другие тиски. Как только вы привыкаете к этим соединениям, ваш мозг требует все больше и больше до тех пор, пока круг снова не будет разорван. Не удивительно, что люди, страдающие зависимостью от киберсекса, обычно играют с мышью, а не убивают ее.

В основе поведения таких людей лежит его *компульсивная* природа, характеризующаяся потерей самоконтроля и деструктивным пренебрежением к личным ценностям, семье, финансам и карьере¹⁷. Аддиктивный круг разрывается, когда вы признаете, что у вас есть проблема, и начинаете серьезно задумываться над своим поведением. Вот девять вопросов, которые вам стоит задать себе, чтобы

определить, можно ли назвать ваше поведение в интернете зависимостью от киберсекса¹⁸.

1. Вы регулярно тратите много времени на интимную переписку с кем-либо, кроме своего партнера, загрузку порнографических изображений или общение в чат-комнатах?
2. Вы остаетесь онлайн дольше, чем намереваетесь или чем вам стоило бы?
3. Вы думаете о том, как найти в Сети сексуального партнера, даже когда вы не в интернете?
4. Вы проводите чрезмерно много времени в предвкушении сексуального возбуждения или удовольствия онлайн?
5. Вы скрываете ваше поведение в Сети от партнера?
6. Вы понимаете, что все меньше вкладываетесь в своего реального сексуального партнера?
7. Киберсекс для вас является наиболее предпочтительной формой сексуального удовлетворения?
8. Вам приходится поступаться своими ценностями ради киберсекса?
9. Ваши действия в Сети подвергали опасности значимые для вас отношения? Работу? Возможности для образования или карьеры? Вашу финансовую безопасность?

Согласно Стефани и Патрику Карнес, полное освобождение от сексуальной зависимости, в Сети или вне ее, потребует не менее четырех-пяти лет или даже больше¹⁹. Описание главных шагов, которые вы можете предпринять для этого, находится за пределами темы этой книги; отметим только, что они включают следующие меры: 1) воздержание от любых видов сексуальной активности как минимум на три месяца; 2) осознание мыслей, эмоций и поступков, которые поддерживают ваши действия в Сети; 3) максимально честный отчет ответственному партнеру (другу, психологу) и 4) внедрение способов заботы о себе, которые помогут справиться с токсичными скачками настроения и жизненными проблемами. В примечаниях я привожу список книг²⁰ и организаций²¹, которые предоставят более детальную информацию.

Убеждение № 3: «Когда я могу свободно исследовать отношения в Сети, я становлюсь ближе к тебе и это укрепляет наши отношения»

Готовность партнера позволить вам развивать онлайн-отношения и даже сексуально возбуждаться от виртуальных изображений может подогреть ваше к нему желание — эмоциональное и физическое. Свобода порой порождает близость. Как ни парадоксально, но некоторая степень отдаления от партнера позволяет вам почувствовать себя ближе к нему и усиливает физическое влечение. И наоборот, если вы постоянно находитесь под бдительным присмотром, в тисках запретов, вы можете отстраниться и ощутить обиду, подавленность и унижение.

Когда ваш партнер соглашается на более открытые отношения, он также может стать ближе к *вам*. Понимая и уважая ваши различия, а также пробуя на вкус возможность вас потерять, он может почувствовать, что хочет вас, но не «владеет» вами²². Увидев вас глазами других, он, возможно, осознает, что у вас есть бесчисленное множество вариантов, и ощутит вашу ценность и свое более сильное влечение к вам.

Есть недавнее исследование этого явления. Специалист по семейным отношениям Эстер Перел отмечает, что «огню нужен воздух»²³. Она говорит о том, что в Америке под близостью понимают отношения в рамках «Расскажи все, знай все, делись всем», которые ведут к удушливому сближению, часто сопровождающемуся снижением сексуального желания и жизненной силы. Иными словами, унынию в постели. Возбуждение, особенно в изменах, часто подпитывается тайной, новизной, неопределенностью, любопытством, запретностью, магией неизвестного, восторгом погони. Близость и желание могут не идти рука об руку. Чем сильнее мы открываемся друг другу и чем крепче сжимаем объятия, тем сильнее, возможно, нам захочется сбежать.

Несомненно, онлайн-пространство дает всем нам изумительную возможность ощутить вкус свободы и выйти за рамки официальных отношений. Проблема в том, что рай одного может стать адом для другого. То, что заставляет вас желать постоянного партнера, может отталкивать его от вас, заставить отдалиться эмоционально и сексуально.

Психотерапевт Сьюзен Джонсон и сексопатолог Дино Зуккарини подчеркивают, что, когда законный партнер, в особенности если это женщина, чувствует угрозу или конкуренцию — а обычно это происходит, когда он узнает, что вы ищете партнеров в Сети, — у него в мозге активируются центры тревожности (миндалевидное тело и гипоталамус), и он вряд ли сможет расслабиться, наслаждаться сексом или достигнуть оргазма. Джонсон и Зуккарини отмечают, что законные отношения остаются здоровыми и жаркими в случае высокой эмоциональной сонастройки партнеров, то есть насколько они чувствуют, что их понимают, оберегают и ценят²⁴. Если ваши вылазки в онлайн-мир лишают вашего партнера доверия к вам, а также ощущения безопасности и взаимопонимания, вы двое можете попроситься со страстным сексом и экспериментами — как минимум друг с другом.

Вот история о том, как партнеры могут обсуждать различное отношение к внебрачным связям, не жертвуя личной целостностью или самоуважением.

Эван получил электронное письмо от бывшей школьной подружки Сары с описанием планов на встречу выпускников. Они стали переписываться каждый день. Он ничего не скрывал от жены, Эммы, но она стала беспокоиться, видя, как он постоянно проверяет почту и, лучась счастьем, отправляет сообщение новообретенной подруге. Эмма волновалась все сильнее и стала чаще раздражаться и придирается. Эван, в свою очередь, все сильнее обижался, злился и отдалялся. Пара стала ссориться и перестала заниматься сексом. «У меня мало друзей, — говорил Эван. — Мы с Сарой давно знакомы. Я ничего плохого не делаю. Почему ты меня контролируешь?»

Эмма возражала. «Не заставляй меня оправдываться за мое беспокойство, — говорила она. — Ты спал с этой женщиной, когда встречался с ней. В первом браке ты спал с кем попало. Мой первый муж изменил мне. Не делай из меня сумасшедшую из-за того, что мне страшно. Я вижу опасность и борюсь за тебя и наш брак. Мне нужно, чтобы ты думал о том, что я чувствую из-за тебя или вообще, и помогал мне пережить это».

После жарких ссор Эван спросил Эмму, чего она хочет и что, по ее мнению, поможет ей успокоиться.

— Ты говорил с Сарой о нас? — спросила Эмма.

— Нет, — ответил Эван. — Она знает, что я женат.

— Но ты говоришь обо мне? Сара спрашивала обо мне?

— Нет, конечно, нет.

— Вот из-за этого я беспокоюсь, — выпалила Эмма. — Когда я встречаюсь с друзьями, они всегда спрашивают о тебе. То, что вы даже ни разу не упомянули мое имя, пугает меня.

И у Эвана, и у Эммы были свои доводы, которые партнер должен был услышать. Эван хотел иметь право заводить онлайн-отношения и не-сексуальные отношения с женщинами в реальной жизни. Он хотел, чтобы Эмма контролировала свои тревоги и взяла на себя ответственность за них. Эмма хотела, чтобы Эван понял обоснованность ее беспокойства и помог ей почувствовать себя уникальной и желанной.

В конце концов они пришли к соглашению. Эван будет с чувством отзываться об Эмме в своих письмах Саре и даст последней понять, что счастлив в браке (как он и полагал). Кроме того, он согласился сообщать Эмме, когда приходят письма от Сары, и показывать ей их. (Эмма сказала ему, что это не обязательно, но в течение нескольких недель она тайно проверяла его почту, пока он спал.) Эмма согласилась проработать свои постоянные страхи со специалистом.

Когда Сара предложила Эвану встретиться за обедом, Эмма не стала возражать. Она ценила его открытость. Но когда Сара пригласила его на оперу, он предложил пойти парами: Сара взяла бы своего парня, а он бы пошел с Эммой.

Это продолжительная работа, где нет легких путей. Эван остается открытым и честным с Эммой так, чтобы она чувствовала себя желанной без унижения его достоинства. Эмма учится немного отпускать Эвана от себя, чтобы у него было пространство дышать и быть собой. Они выработали не идеальный, но достаточно хороший компромисс, и это уже немалое достижение.

Подобные диалоги происходят по всей стране, когда узаконившие отношения пары пытаются выработать разумное и рабочее соглашение о верности, которое, учитывая чудеса современной медицины, может продлиться полвека и больше.

В противоречивой статье на первой полосе The New York Times Magazine под заголовком «Неверность держит нас вместе:

переосмысление понятия здорового брака» выросший в католической семье эксперт по сексуальным вопросам Дэн Сэвэдж описывает брак со своим мужчиной как *моногамненький*. «Моногамия не в природе мужчин, — пишет он. — Более реалистичная сексуальная этика будет превозносить честность, некоторую гибкость и при необходимости прощение, а не абсолютную моногамию. Если только вы в постели не круглосуточно прекрасны, великодушны и игривы, иными словами, если вы не готовы всегда удовлетворять сексуальные нужды и предпочтения вашего партнера, — вы должны позволять ему выходить за рамки ограничений, если это необходимо для сохранения брака²⁵. Социолог из Нью-Йоркского университета Джудит Стейси пишет: «Моногамия не естественна, не-моногамия не естественна. Вариативность — вот что естественно»²⁶.

Сэвэдж и его партнер выработали гибкую политику, которая их обоих устраивает. Вы можете занять более традиционную позицию, когда непозволительны фантазии и дружба, которые вас тревожат, — как в интернете, так и в реальном мире. Нет правильного, неправильного или универсального решения. Важно, чтобы вы вместе четко и детально проговорили все пункты вашего соглашения — назовите его Контракт онлайн-верности, если хотите, — и пришли к компромиссу по поводу пунктов, с которыми не согласны. Например, вы можете договориться мастурбировать только на фото и видео, но не на живых людей, с которыми общаетесь в чатах. Как я уже говорила, если вы не согласны, выражайте несогласие открыто, честно и прямо. Не держите возражения и сомнения при себе. Вам по-прежнему придется деактивировать мины, которые вы найдете на этом поле, но, по крайней мере, вы будете знать, где они зарыты.

Оставаться на связи в цифровом мире

Вы и ваш партнер можете выставить любовника из вашей жизни, но вы не откажетесь от использования компьютера и мобильных приложений. В цифровой вселенной перед онлайн-партнером встает трудность: «Как мне помочь своему пострадавшему партнеру почувствовать себя спокойно в наших отношениях?». А перед пострадавшим партнером: «Как мне дать онлайн-партнеру свободу, чтобы он мог быть собой?».

Следующее упражнение на построение доверия схоже с тем, которое описано в главе 6, только описанные здесь поступки относятся к киберпространству. Каждый из вас должен составить список поступков, которые вы ждете от партнера для укрепления доверия и близости, а затем отдать ему список. Можете думать об этих поступках как о «кнопках любви». Нажимайте на них, и партнеру станет спокойнее, он будет чувствовать, что о нем заботятся и что его понимают. Проигнорируете их — и пропасть между вами станет шире.

Поступки на построение доверия, о которых может попросить пострадавший партнер

Вот список поступков, которых может потребовать пострадавший партнер. Это только отправная точка. Адаптируйте этот список к собственным потребностям.

- С открытым сердцем (без колебаний, без осуждения, не дожидаясь, когда я попрошу) отдай мне пароли от компьютера, электронной почты, смартфона и других гаджетов и аккаунтов и позволь мне их проверить.
- Если я вхожу в комнату, когда ты за компьютером, не сворачивай окно.
- Установи программу, блокирующую порносайты.
- Показывай мне свои телефонные записи, не дожидаясь, пока я попрошу.
- Показывай мне выписки со своей кредитной карты, не дожидаясь, пока я попрошу.
- Аннулируй подписку на порносайты и сайты, которые меня не устраивают.
- Смотри порно и некоторые другие видео только со мной.
- Установи временные рамки на использование компьютера и соблюдай их.
- Во время поездок не пользуйся интернетом, когда употребляешь алкоголь.
- Поменяй адрес почты, чтобы онлайн-знакомые, против которых я возражаю, не нашли тебя.

- Избавься от всех телефонов, кроме одного (чтобы я знала, что ты не общаешься втайне от меня).
- Когда я звоню или пишу сообщение, отвечай, как только сможешь.
- Скажи мне, если с тобой свяжется кто-то, кого я сочла бы угрозой для наших отношений. В тот же день перешли мне любые сообщения, письма или картинки, которые ты получил, и не отвечай этому человеку, пока мы все не обсудим.
- Если наши правила использования интернета тебя унижают или оскорбляют, скажи мне, и мы обсудим это в спокойном, уважительном тоне.
- Принимай справедливую долю ответственности за гнев, который ты испытываешь, когда я спрашиваю тебя о твоих действиях в интернете.
- Если ты думаешь о мастурбации во время просмотра порно, вместо этого попроси меня заняться с тобой любовью.
- Смотри со мной сексуальные видео и говори мне, что тебя возбуждает и какие прикосновения тебе нравятся.
- Говори мне, что тебе *ничего* не приходило от онлайн-любовницы, не дожидаясь, пока я спрошу. Не заставляй меня беспокоиться и терзаться вопросами.
- Когда ты не дома, будь на связи по телефону, почте или в мессенджере. Давай мне знать, что ты обо мне думаешь и что у нас все хорошо.
- Если ты мастурбируешь на что-то в Сети, используй только фото или видео. Никак не связывайся с людьми, с которыми встречаешься в Сети, не пиши им сообщения, письма и т. д.
- Скажи мне, если чувствуешь влечение к кому-нибудь (например, увидел прежнюю подружку на Facebook), и скажи, как ты справляешься со своими чувствами.
- Отправь мне письмо или сообщение в «ранимый» день (например, когда я узнала о твоей измене). Дай мне знать, что сожалешь о причиненной боли. Помоги мне почувствовать себя не такой одинокой.
- Попробуй определить те негативные чувства, которые провоцируют твои некорректные действия в Сети. Отмечай, когда

чувствуешь, что тебе скучно, грустно, одиноко, когда ты раздражаешься, злишься, обижаешься, чувствуешь, что тебя ограничивают или притесняют, и поработай со специалистом, чтобы более ответственно справляться с этими эмоциями. Делись со мной тем, что узнаешь.

- Обсуди со мной, что определяет измену в киберпространстве. Если мы не придем к соглашению, используй мое определение. Смотри на угрозу с моей точки зрения, а не со своей.
- Если мое определение измены в киберпространстве не согласуется с твоим, открыто обсуди это со мной и сходи со мной к семейному психотерапевту, чтобы проработать наши расхождения.
- Если кто-то отправляет тебе письма, фото или сообщения, руководствуйся тем, что я считаю недопустимым.
- Уважай то, что нам могут нравиться разные способы возбуждения. Обсуди это со мной, чтобы мы знали, как удовлетворить друг друга так, чтобы обоим было комфортно.
- Пригласи меня в свой онлайн-мир. Поделись со мной любимыми порносайтами, сексуальными фантазиями и чат-комнатами. Позволь мне смотреть вместе с тобой.
- Скажи мне, если границы, которые я устанавливаю на твои действия в киберпространстве, кажутся тебе обидными или неправомерными. Давай поговорим о твоих чувствах и попробуем найти решение, которое устроит всех.
- Попытайся понять, насколько нелюбимой и ненужной я себя чувствую из-за твоего поведения в интернете. Даже если ты с этим не согласен, дай мне знать, что понимаешь меня, повторив за мной мое мнение (передай своими словами мою точку зрения).
- Со специалистом или со мной изучи личные проблемы, которые существовали еще до нашего брака и которые оказали влияние на твое поведение в Сети. Например, прими ответственность за свои проблемы с самооценкой; за твою зависимость; за твою склонность чувствовать, что тобой командуют, тебя контролируют, унижают или наказывают; за проблемы твоей семьи; за раны из прошлых отношений.

- Дай мне знать, что именно во мне и наших отношениях влияет на твои действия в Сети.
- Посети семинары для тех, кто подсел на секс в интернете, или почитай книги на эту тему и расскажи, если узнал что-то касающееся тебя и что именно.
- Расскажи мне, о чем ты фантазируешь в интернете и почему эти фантазии так сильно на тебя влияют, учитывая твоё прошлое, слабые места и желания.

Поступки на построение доверия, о которых может попросить неверный партнер

Вот список поступков, которые дадут почувствовать партнеру, что его ценят, понимают, уважают и прощают.

- Отмечай и говори мне, что я делаю, чтобы помочь тебе вновь почувствовать себя любимой и нужной. Будь конкретна. Например, ты можешь сказать: «Когда я зашла в комнату, я увидела, что ты не свернул окно на компьютере. Я ценю это».
- Прочитай книгу или сходи со мной на семинар или ретрит на тему того, как мы можем стать ближе и сексуальнее друг для друга в реальной жизни.
- Говори со мной о моем поведении в Сети спокойным и уважительным тоном. Не отталкивай меня.
- Проговаривай мои чувства, даже если не согласна с ними. Дай мне знать, что понимаешь, что я хочу сказать.
- Скажи мне, если тебе понятны и близки мои чувства.
- Дай мне знать, какие правила и ограничения в интернете можно будет ослабить после того, как я заслужу твоё доверие.
- Дай мне знать, какие мои слова и поступки вызывают у тебя страх перед интернетом.
- Позволь мне выходить в Сеть без контроля с твоей стороны. Если я захочу выйти за рамки нашего соглашения, я скажу тебе об этом. Я не стану прятаться.
- Беседуй со мной, чтобы включить мои онлайн-фантазии в нашу сексуальную жизнь.

- Изучи со мной или со специалистом раны из прошлых отношений, из-за которых тебя пугают мои действия в интернете, — раны, которые заставляют тебя бояться, что тебя бросят, променяют, что тебя нельзя любить.
- Проработай со мной решение ситуаций, когда я хочу секса, а ты нет.
- Будь со мной, когда мне одиноко, и протяни мне руку.
- Сходи со мной к семейному психологу, чтобы обсудить, какие твои поступки побуждают меня искать в интернете секс и дружбу (например, твое злоупотребление алкоголем, нежелание работать над проблемами с весом, отсутствие интереса к сексу, твоя злость, твоя отстраненность от меня и преувеличенное внимание к детям или работе).
- Работай над тем, чтобы смягчить подозрительность, в то время как я пытаюсь заслужить твое доверие. Я понимаю, что твои подозрения тебя защищают и тебе может быть страшно отпустить их.
- Дай мне шанс все исправить.

Уважение к конкретным просьбам друг друга, направленным на укрепление доверия, поможет вашему росту как личностям и партнерам. Отношения расцветают в сотрудничестве, а не в принуждении. Никто не хочет быть тюремщиком или узником другого человека. И никому не нужен партнер, который неохотно подчиняется некому списку «должен». Ваше отношение много значит.

В любых отношениях необходимо найти баланс автономии в противовес безопасности и близости. Баланс между «я» и «мы». Проблема в том, что вы и ваш партнер не единое целое (вот он, главный миф романтической любви!). Вас двое. Вы непременно будете по-разному смотреть на вещи и хотеть чего-то своего. То, от чего один из вас воспаряет ввысь, может обрушить другого на землю, какими бы совместимыми вы ни казались когда-то друг другу.

Кибермир представляет серьезную угрозу для постоянных отношений. Сегодня так много искушений, так много возможностей для непонимания и предательства. Чтобы пары процветали или хотя бы просто выживали, им требуется лошадиная доза гибкости

и внимания к различиям друг друга. Важно помнить, что как в киберпространстве, так и за его пределами ваша преданность партнеру будет расти в соответствии с тем, что вы ему *даете* и что *получаете* взамен. Протягивая руку сострадания так, чтобы воодушевить и порадовать вашего партнера, вы постигаете мудрость из «Маленького принца» Антуана де Сент-Экзюпери: «Твоя роза так дорога тебе потому, что ты отдавал ей всю душу»^{27, *}.

* Цитата в переводе Н. Галь. *Прим. перев.*

ЭПИЛОГ

Открыть секрет: правда и последствия

Этот раздел написан для того, чтобы помочь вам, неверному партнеру, решить, стоит ли говорить о своей измене или нет. Большая часть этой книги написана применительно к ситуации, когда правда известна вашему партнеру, и вы оба пытаетесь восстановить свою жизнь после катастрофы. Но что, если ваша измена по-прежнему тайна? Нужно ли вашему партнеру знать о ней? Если вы хотите укрепить ваши отношения, имеет ли смысл признаваться?

Есть несколько веских причин не сообщать партнеру об измене. Вы можете стремиться сохранить отношения и с партнером, и с любовником и знаете, что вам придется выбирать кого-то одного, если правда откроется. Вам может быть трудно решать конфликты, и вы хотите избежать бури эмоций, которая налетит на вас, как только вы все расскажете. Вы можете чувствовать, что вам не хватает сил и преданности, чтобы вынести яростные обвинения партнера или — что еще хуже — его слезы и боль.

Существуют не менее веские причины признаться. Если вы хотите уйти из несчастливой браку, вы можете использовать правду как пропуск на выход. Если вы желаете сделать партнеру больно за то, что он вас игнорировал или обижал, вы можете использовать признание в качестве оружия мести. Если ваши отношения разваливаются или буксуют на месте, правда может пробудить их от спячки.

Что бы вы ни выбрали, важно сделать это осознанно, изучив свои мотивы и подумав о последствиях в будущем. Как только ваш секрет

раскроется, назад пути не будет, и вам обоим придется всю оставшуюся жизнь жить с этой ношей. Если вы решите промолчать, вам предстоит жить с последствиями вашего молчания, у которых своя темная сторона.

Я полагаю, что большинством из вас движет желание проработать ситуацию с партнером или хотя бы понять, возможно ли примирение. Этот раздел поможет вам изучить имеющиеся у вас варианты, взвесить преимущества и недостатки тех и других и принять верное для вас решение.

Не забывайте, что, даже если вы твердо намерены восстановить отношения, нет правильного ответа. *Не всегда лучше признать или скрыть*. Вы можете решиться все рассказать, чтобы стать ближе к партнеру, и вы можете решить *не* рассказывать ровно с той же целью.

Психотерапевты и авторы, которые пишут о неверности, быстро формируют свое мнение о том, какой вариант лучше, но нет точных исследований на тему того, ускоряет или разрушает истина процесс исцеления пары. Помните, мы говорим только о том, стоит ли рассказывать о романе на стороне, а не о том, стоит ли от него отказываться. Об этом шла речь в главах 3 и 4.

ПРИЧИНЫ НЕ РАССКАЗЫВАТЬ

Из моего опыта работы с парами я вывела четыре типа ситуаций, в которых признание может сработать против вас.

1. Вы полагаете, что признание необратимо сломит вашего партнера.
2. Вы полагаете, что признание переключит все внимание на измену и помешает вам обоим изучить проблемы, которые стали ее причиной.
3. У вашего партнера серьезные проблемы со здоровьем, и он не может удовлетворить вас в сексуальном плане, но вы выбираете остаться с ним (ней), чтобы обеспечивать медицинскую и эмоциональную поддержку человеку, который вам небезразличен.
4. Вы полагаете, что партнер физически навредит вам.

Последние два случая находятся за пределами тематики этой книги. Давайте рассмотрим первые два, которые встречаются чаще, и разберемся, какое отношение они имеют к вам.

Причина № 1: вы полагаете, что признание необратимо сломит вашего партнера

Возможно, вы не хотите рассказывать об измене, потому что считаете, что ваш партнер слишком хрупкий или ранимый и не сможет воспринять информацию конструктивно. Вам хочется быть особенно деликатным с партнером, который уже носит в себе боль прошлых предательств или потерь и может воспринять случившееся как наказание за свои промахи или доказательство своей никчемности. Невозможно с уверенностью предугадать, как отреагирует ваш партнер, сегодня или через какое-то время, но если вы хорошо знаете характер и прошлое вашего партнера и подозреваете, что ваша тайна может разбить его самооценку, то, возможно, будет мудрее сохранить ее.

Тим рассказал своей жене Тине о своей бывшей любовнице, потому что хотел начать все с чистого листа, но от его признания оказалось больше вреда, чем пользы. Если бы он подумал о том, что Тина пережила в детстве, то мог бы предугадать ее реакцию.

В подростковом возрасте Тина подверглась сексуальному насилию со стороны отчима. Бывший жених обманул ее. Признание мужа снова растоптало ее и укрепило в мысли, что все мужчины жестокие и подлые. «Я больше никогда не позволю себе довериться мужчине или сблизиться с ним», — сказала она ему. Следующие два года Тим изо всех сил пытался вернуть ее. Они остались вместе, но Тина так и не избавилась от навязчивых мыслей о несправедливости мира и ее собственной непривлекательности. Сегодня они эмоционально так же далеки друг от друга, как в тот день, когда Тим признался в измене.

Джереми, 43-летний менеджер по рекламе, внимательнее отнесся к болевым точкам своей жены Анны и выбрал иную, более выигрышную тактику. Анну воспитывала мать, которая уверяла ее, что она слишком невзрачная, чтобы привлечь мужчину, и Анна росла с ненавистью к своему телу. «Я замужем 17 лет, — говорила мне

Анна, — и я по-прежнему испытываю отвращение каждый раз, когда раздеваюсь и вижу в зеркале обвисшую грудь и толстые ноги».

Все эти годы ее муж Джереми считал, что в сексе он несостоятелен и его пенис слишком маленький, чтобы доставить жене удовольствие, — иначе разве она была бы такой холодной в постели? Он переспал со своей клиенткой в основном ради того, чтобы доказать себе, что он хороший любовник, и преуспел в этом. Теперь, вооруженный положительным опытом, он начал понимать, что проблемы в сексе с Анной проистекали в основном из их страхов и были связаны не с ее внешностью или размером его члена. Немного успокоившись по поводу своей мужской состоятельности, он постарался убедить жену в том, что она его привлекает физически, и помог ей преодолеть застенчивость. Но об измене он умолчал, понимая, что правда только подорвет ее уверенность в себе. Теперь, четыре года спустя, он по-прежнему убежден, что его решение было правильным.

Молчание может быть верным выходом и для вас. Если у вас есть причины полагать, что ваше признание навредит отношениям не меньше самой измены, если вы боитесь, что правда нанесет партнеру слишком глубокую рану и приведет к разрыву, если вы хотите минимизировать неприятные последствия и сохранить отношения, то, возможно, вам есть смысл сохранить тайну.

Причина № 2: вы полагаете, что признание переключит все внимание на измену и помешает вам обоим изучить проблемы, которые стали ее причиной

Еще одна причина скрывать измену заключается в том, чтобы вы с партнером не тратили все свое время на разбор ее мрачных подробностей, а работали над улучшением ваших отношений. Когда измена становится явной, всегда есть опасность, что ваш партнер будет охвачен болью и злостью и не позволит вам детально изучить, что именно в ваших отношениях позволило третьему человеку встать между вами. Чтобы фокус ваших мыслей оставался там, где нужно — на вас двоих, — вам, возможно, стоит скрыть свой секрет.

Несколько известных исследователей и психотерапевтов подержали идею о том, что правда может принести больше вреда, чем

пользы. Фредерик Хамфри, почетный профессор наук о семье и браке Коннектикутского университета, полагает, что известие об измене радикальным образом меняет отношения или разрушает их совсем. По его мнению, у пар больше шансов остаться вместе, если неверный партнер сначала попытается самостоятельно проработать свои сомнения и недовольства — предпочтительно в индивидуальной или парной терапии. Хамфри критикует психологов, которые советуют клиентам раскрыть тайну. «Вербальные эксгибиционисты, — называет он их, — люди с раздутым чувством авторитета и жесткими, категоричными понятиями о добре и зле, которые подменяют исследования принципами»¹. Хамфри связывает их ментальность «Расскажи все» с чувственными веяниями 1960-х в духе «Пусть все будет как будет» и с наследием иудейско-христианской концепции, утверждающей, что исповедь благотворна для души. Позицию Хамфри подтверждают статистические данные, согласно которым браки обычно портятся или распадаются, когда мужья узнают об изменах жен².

Мой друг и коллега Берт Диамант пришел к похожему заключению. Он утверждает, что «если вы хотите оказать услугу партнеру, если вы хотите меньше винить себя и доказать свою любовь, разрывайте внебрачные отношения, не говорите о них никому и работайте над тем, чтобы стать ближе к своему партнеру. Выясните, что было неправильно, и работайте над тем, чтобы это исправить»³.

ПРИЧИНЫ РАССКАЗАТЬ

Но есть и не менее веские причины, чтобы во всем признаться. Вот четыре наиболее распространенные из них. Некоторые, вероятно, найдут отклик в вашем сердце.

1. Обычно лучше самому рассказать правду, чем ваш партнер обо всем узнает не от вас.
2. Признание может повысить ваши шансы остаться верным.
3. Признание может пробудить в вашем партнере потребность разобраться с тем, что вас расстраивает, пока не стало слишком поздно.

4. Признание восстанавливает приоритетность ваших отношений с партнером.

Причина № 1: обычно лучше самому рассказать правду, чем ваш партнер обо всем узнает не от вас

Если вы покончили с изменой и рассказали о ней, это может подарить вам чуточку доверия — больше, чем если вас поймают на лжи. Когда ваш партнер сталкивается с двойным обманом — изменой и ее утаиванием, — примирение становится в два раза сложнее.

Гейл и Крис как раз иллюстрируют этот случай. Крис много времени проводил в деловых поездках со своим офис-менеджером Сэнди и в какой-то момент почти совсем перестал бывать дома. Гейл не раз пыталась узнать правду, но Крис неизменно отрицал обвинения в измене и пытался высмеять жену на основании того, что она «выдумывает всякую чушь». Она попыталась разоблачить его также с помощью лжи: сказала, что наняла детектива и тот видел, как Крис входил в квартиру Сэнди. Крис это признал, но утверждал, что просто заходил за ней, чтобы подвезти на корпоративный обед. Только когда Гейл попросила мать Криса заставить его поклясться в верности на Библии (Крис — набожный католик), он признался в измене.

Гейл злилась из-за измены, но еще сильнее ее взбесил тот факт, что Крис врал ей и выставлял на посмешище. Она все еще любила его и хотела сохранить семью, но чувствовала себя слишком оскорбленной и униженной, чтобы вновь довериться ему. Гордость заставила ее уйти, что Гейл и сделала.

Восстановление после измены само по себе непросто, но если глаза вашему партнеру откроет случайность — подозрительный счет, сохраненное сообщение или другое неоспоримое свидетельство (она из моих клиенток узнала об адюльтерах мужа, когда обнаружила у себя гонорею), вы рискуете воздвигнуть такую стену недоверия, которую уже нельзя будет снести. Даже если вы решите остаться вместе, не удивляйтесь, если партнер усвоит стратегию поведения «кто-ищет-тот-найдет» и постоянно будет выискивать признаки измены. Ваш двойной обман научит партнера подозревать ложь в каждом вашем слове и обещании. Вашим клятвам верности поверят

скорее, если вы признаетесь по собственному желанию, чем будучи прижатым к стенке горькими подозрениями партнера.

Причина № 2: признание может повысить ваши шансы остаться верным

Открыв истину, вы скорее осознаете ее значение и не захотите вновь повторять подобный опыт. Без такого решительного самоанализа вы можете слишком легко списать со счетов измену, сохранить иллюзию, что все хорошо, и вернуться на прежнюю дорожку.

Признание также усиливает подозрительность партнера, так что вам будет сложнее его обмануть в дальнейшем. Денверский психолог Лен Лудис советует во время «исповеди» сообщать все подробно: не только касательно ваших сексуальных походов, но и образа действий — извинений, лжи, маневров, с помощью которых вы организовывали свидания, — в качестве страховки того, что вы больше не будете использовать эти уловки снова. Сдав свой план боя, вы ставите себя на учет и даете партнеру понять, что вы серьезно намерены оставаться честным и верным⁴.

Причина № 3: признание может пробудить в вашем партнере потребность разобраться с тем, что вас расстраивает, пока не стало слишком поздно

Признание может прозвучать тревожным сигналом о том, что вы несчастны, и дать вашему партнеру шанс обратить внимание на ваши жалобы.

Том, учитель 39 лет, долго не признавался жене в измене, даже когда они пошли на семейную терапию. Она понимала, что у них есть проблемы — они не занимались любовью более четырех месяцев, — но полагала, что он всегда будет с ней и их ребенком, и не воспринимала его недовольство всерьез. Только после того, как он заявил, что встречался с другой женщиной, она поняла, какой гнев и унижение он испытывал и насколько хрупок их брак. «Я не знаю, сколько раз он говорил мне, что несчастен, — призналась она после того, как он ушел, — но почему-то я никогда не обращала на это внимания, пока не стало слишком поздно». Скажи ей Том, что у него был кто-то еще, она могла бы вовремя осознать, насколько ему плохо.

Иногда признание необходимо, чтобы партнер услышал ваш крик о помощи. Разглашение тайны причиняет боль, но оно же может стать актом доброй воли, который ваш партнер оценит со временем, если альтернативой будет ваш уход или жизнь с человеком, который в отношениях присутствует лишь наполовину.

Причина № 4: признание восстанавливает приоритетность ваших отношений с партнером

Когда правда известна только вам и вашему любовнику (любовнице), между вами возникает заговор молчания — даже после разрыва. Как отмечает эксперт по изменам Фрэнк Питтман, тайна может навредить отношениям не меньше, чем секс: проблема не только в том, что вы лжете, но и в том, кому вы лжете⁵. Человек, который знает правду, становится к вам ближе. Человек в неведении становится чужаком. Когда вы раскрываете секрет своему партнеру, вы возвращаете этим отношениям заслуженный приоритет.

Знание — сила, и, делаясь секретом, вы вручаете вашему партнеру и то и другое. По сути, вы декларируете: «У меня нет права скрывать критически важную для наших отношений информацию, которая, я знаю, много для тебя значит. У меня нет права решать, что для тебя лучше. Ты должен сам решить, останешься ли ты со мной, зная правду в той же степени, что и я». Открывая секрет, вы ставите вас обоих на равные позиции и позволяете партнеру действовать так, как он сочтет нужным.

В романе Барбары Кингсолвер *Pigs in Heaven* («Свиньи на небесах») Джэкс спит с арендодательницей своей девушки Тейлор и пытается решить, стоит ли признаваться ей. Когда любовница спрашивает его: «Кому будет больно, если ты ей не скажешь?» — Джэкс отвечает:

— Тогда я буду знать то, чего не знает она. Я держу в руке яйцо. Отдавать его ей или нет? Она может его приготовить, а может швырнуть в меня, кто знает? Именно поэтому я держу его в руке — вот так. И каждый день, когда я говорю с Тейлор, когда я лежу в постели с Тейлор, оно у меня в руке, и я думаю, что если мы забудемся на секунду, то вляпаемся в эту

штуку, и, ох-ох, как будет мерзко. Пока этого не произошло, я его держу и чувствую скорлупу, такую же тонкую, как зубная эмаль. Я решаю, что Тейлор знает, а что нет. Власть у меня. Я буду нервным, но все-таки сильным парнем, который знает, а она будет выглядеть душой... а если она дура, как я могу поклоняться земле, по которой она ходит? Я плохой парень. Но плохие парни все еще могут признаться и молить об искуплении⁶.

Секрет Джэкса создал ощутимую дистанцию между ним и его девушкой. Клиентка по имени Джейн выстроила похожий барьер, когда скрыла измену от своего мужа Ларри. Когда его бизнес пришел в упадок, он пристрастился к алкоголю и замкнулся в себе. Джейн отказалась от престижной работы, чтобы заботиться о ребенке, и чувствовала себя одинокой, уставшей и непривлекательной. Когда ее гинеколог начал с ней флиртовать, ей это польстило.

Джейн хранила свой секрет и предоставляла мужу считать, что он один тянет семью на дно. Но в итоге она поняла, как нечестно поступала. «Мы оба бежали от стресса, — сказала она мне, — так кто я такая, чтобы заявлять, что я здесь святая мученица? Я посадила его рядом и рассказала об измене. Сначала я думала, что он встанет и уйдет, но он просто сидел и смотрел в одну точку. Потом он заплакал. Ни один из нас не понимал, через что проходит другой и насколько нам обоим одиноко. Знание, что мы оба причинили друг другу боль, немного смягчило стыд и научило нас искать поддержки друг у друга, а не где-то вовне — в алкоголе или любовниках».

Когда вы, как и Джейн, раскрываете свой секрет, вы позволяете партнеру узнать вас. Вы также разрешаете себе почувствовать, как партнер принимает вас. Без этого ваша вина и ваш обман могут встать между вами и никогда не позволят вам сблизиться с партнером так же, как некогда вы сблизились с любовником.

РЕШИТЬ, ЧТО ЛУЧШЕ ДЛЯ ВАС

Некоторые специалисты по изменам утверждают, что признание — неизбежный первый шаг к восстановлению доверия. «Любая попытка ввести партнера в заблуждение — это борьба за власть, которая в конечном счете скажется на отношениях, — пишет Фрэнк Питтман в *Private Lies* («Частной лжи»). — Люди, которым лгут, становятся зависимыми, тревожными, чувствительными и взвинченными. ...Нечестность — враг близости, и она не принесет пользы браку. Ложь создает дистанцию»⁷.

Для Эмили Браун, автора *Patterns of Infidelity and Their Treatment* («Паттерны неверности и их лечение»), тайна «порождает безумие»⁸. Она подчеркивает, что признание создает необходимый фундамент для работы с семейным кризисом и создания возможности для честного диалога и самоанализа.

Я полагаю, что нет двух идентичных ситуаций: что хорошо для одной пары, может быть плохо для другой. Даже если вы намерены сохранить отношения, нет четкого маршрута к цели.

Для некоторых пар правда может иметь негативные, даже разрушительные последствия. Другим она необходима для восстановления пострадавших отношений. Узнать правду об измене иногда все равно что получить известие о раке — некоторые люди поправляются быстрее, когда знают все, но состояние других ухудшается. Так что, пока вы находитесь в поисках лучшей стратегии, может быть полезно задать вопрос: «Лучшей для кого?». То, что может быть хорошо для вас, для партнера и отношений может стать губительным, и наоборот.

Если вы решите признаться, не забывайте, что реакция партнера будет продиктована тем, как он воспринимает ваши мотивы. Если ваше признание будет воспринято как попытка уважать право партнера на информацию, реакция, скорее всего, будет относительно позитивной. Если ваш партнер решит, что вы просто хотите снять с себя груз вины, то он не будет таким восприимчивым и снисходительным. Разумеется, вас могут неправильно понять, поэтому стоит с самого начала ясно обозначить свои намерения.

Некоторые из вас захотят умолчать о разовых интрижках или об изменах, которые случились давно, полагая, что они больше

не угрожают вашим отношениям. Другие могут возразить: если измена была такой безвредной и так давно похоронена в прошлом, почему бы *не* рассказать о ней? Держа ее в тайне, вы можете наделять ее значением, которого она не заслуживает.

Если вы признаетесь в измене, но не станете работать с тем, что она говорит о вас и вашем партнере, ваши отношения вряд ли продолжатся долго — или они будут просто держать вас вместе. Для восстановления близости недостаточно одного признания в неверности. Если вы не признаетесь в измене и не захотите разбираться с тем, что она говорит о вас и вашем партнере, мнимое отсутствие конфликта убаюкает вас, и вы подумаете, что у вас снова все хорошо. Но ничего не изменится.

Многие неверные партнеры предпочитают скрывать измену, работая с тем, что им не нравится в отношениях. Над этим вариантом стоит подумать: конечно, вы можете рассказать партнеру о том, что несчастны, не говоря об измене и не заставляя его проходить через мучительный и сложный процесс восстановления доверия и прощения.

Как бы вы ни решили поступить со своей тайной, я полагаю, что мысль о том, что одно решение всегда лучше другого, — это всего лишь иллюзия. Если вы делаете X, не всегда за этим последует Y, поскольку человеческое сердце подчиняется другим законам. Все, что вы можете сделать, — это попытаться принять взвешенное и благоразумное решение, учитывая ваши мотивы и то, как ваш поступок скажется на партнере. В конечном счете, если вы хотите восстановить близость, значение имеет не столько ваше решение по поводу того, сообщать об измене или нет, сколько ваше желание использовать усвоенные из этого опыта уроки для укрепления отношений.

«Измена»: ЧТО НОВОГО?

Спустя 43 года работы с отдельными клиентами и парами, пострадавшими от измены, и через восемь лет после публикации последнего издания «Измены», я собрала в отдельный список наиболее часто задаваемые вопросы, на которые ранее не отвечала в книге, вместе с моими рекомендациями. Надеюсь, они помогут вам в восстановлении после разрушительного кризиса измены и подскажут, что делать дальше.

1. «Неужели я действительно настолько отвратительна?» — спрашивает пострадавший партнер

Важный вклад, который «Измена» привнесла в практику восстановления отношений, заключается в следующем: это была первая книга, где неверность была обозначена не просто как потеря верности, а как потеря себя. Когда вы узнаете о неверности партнера, вы не только теряете веру в жизнеспособность ваших отношений, но и перестаете верить в свою привлекательность и как партнера, и как просто человека. Это, разумеется, величайшая потеря из всех возможных.

После того как Терри узнала об измене мужа, она пришла ко мне за помощью. Я приложила все усилия, чтобы поддержать ее. Но на второй сеанс (это было в восемь утра) она явилась ко мне в кабинет с красивой укладкой и идеальным макияжем, а сняв пальто, оказалась в одной кружевной ночной сорочке. «Пожалуйста,

простите меня. Вы подумаете, что я совсем с ума сошла, но можно я покажу вам, как я выгляжу в постели? Вы скажете мне правду? *Неужели я настолько отвратительна?»*

Знание, что есть норма, может быть полезно, поэтому вот моя рекомендация не только для тех, кто напрямую пострадал от измены, но также для психотерапевтов, которые пытаются помочь своим клиентам восстановиться: пострадавшим партнерам часто унизительно признаться в том, насколько им плохо. Им следует знать, что их самоуничижительная, самобичующая реакция абсолютно естественна. Неверным партнерам нужно признать, что их измена разбила вдребезги не только отношения с пострадавшим партнером, но и знакомое, ценное для этого человека понимание себя. Я множество раз слышала, что самый важный дар, который специалист может дать клиенту, — это слова, с помощью которых можно описать этот ядерный взрыв и помочь избавиться от чувства стыда.

2. Я обидчик — тот, кто изменил, — но на самом деле я и пострадавший партнер тоже. Мне тоже больно

В «Измене» я обозначаю людей, столкнувшихся с разрушительными последствиями измены, как *пострадавший партнер* и *неверный партнер*. Однако пострадавшим партнерам часто бывает полезно понять и признать, что эти категории не так уж далеки друг от друга, что они тоже своими действиями рвали на части сердце партнера и сделали его более уязвимым к вниманию другого человека. Не всегда, но иногда так бывает.

Я не говорю, что измены оправданны или что пострадавшие партнеры *заставляют* своих партнеров им изменять. Ни у кого нет такой власти. Я просто утверждаю, что измены по своей сути часто являются следствием неумения справляться с болью и порой в конфликте нет невинной стороны.

Измена Пола привела его с женой в мой кабинет. Его жена, пострадавший партнер, выплескивала гнев и обиду. Пол сидел, впитывая ее боль. Но во время следующего индивидуального сеанса он сказал мне: «Я знаю, что поступил плохо. Я не оправдываюсь. Но, с вашего позволения, моя жена пьет. А когда она выпьет, она становится злой. Она говорит со мной так, что мне становится противно

от самого себя — точно так же моя мать словесно унижала меня». Он помолчал, а потом сказал то, что я никогда не забуду: «Я мог бы построить для моей жены Тадж-Махал, но она увидела бы только птичье дерьмо на крыше. Я связался с другой женщиной, с которой мне было хорошо, я чувствовал, что меня ценят. Я знаю, что поступил неправильно. Я знаю, что причинил жене ужасную боль, но она не невинная овечка: *она* тоже причиняла боль *мне*».

Чтобы заслужить прощение и, возможно, сблизиться снова, оба партнера должны быть готовы с открытым сердцем и без пререканий выслушать боль друг друга и дать своему партнеру почувствовать, что его слышат и понимают. Они должны принять свою долю ответственности за то, что позволили третьему человеку встать между ними. Иногда эта доля ответственности равна нулю, порой она значительна.

3. Мой муж занимался с любовницей сексом в нашем доме: в душе, на кровати, в детской. Я не могу зайти в дом, не испытывая отвращения. Меня бесит, как он отравил мое личное пространство. Нам стоит переехать?

Может быть. Некоторым парам, некоторым партнерам нужно начать все с чистого листа. Подобным требованием пострадавший партнер не обязательно хочет пристыдить или наказать изменившего человека. Естественно, люди увозят с собой и свои болезненные воспоминания, так что переезд вовсе не обязательно решит проблему, но порой готовность обидчика к тому, что я называю высокочатратными поступками, направленными на восстановление доверия, может помочь исцелить пострадавшего партнера.

Есть иной способ, который я называю переписыванием травматичных воспоминаний. Он заключается в том, что во время восстановления пострадавший партнер (именно пострадавший) берет инициативу в свои руки и предлагает неверному партнеру помочь ему переписать травматичные воспоминания и создать новые, более приятные ассоциации. Например, пострадавший партнер может сказать: «Ты возил ее в Париж; я хочу, чтобы ты отвез в Париж МЕНЯ (или в другое место, куда я всегда хотел поехать)». Или пострадавший партнер решит сделать ремонт в ванной, чтобы перестроить

и преобразовать пространство дома. Разумеется, паре следует разобраться с тем, что послужило причиной измены, и проработать слабые места, но новые ассоциации тоже могут принести пользу.

Муж Мишель обычно встречался с любовницей в придорожном мотеле неподалеку от своего офиса. Каждый раз, когда Мишель ехала по шоссе мимо того места, она сразу же начинала представлять мужа с той женщиной. Однажды, когда они должны были проехать мимо мотеля, Мишель сказала: «Сверни на парковку. Я устала от того, что меня постоянно преследуют образы тебя и той женщины. Я устала от опустошенности и страха. Я хочу, чтобы ты забронировал нам номер, и давай проведем день здесь. Дженис советовала нам восстанавливать пространство между нами. Что ты думаешь?» Он ответил: «Если ты этого хочешь, о большем я и просить не смел. Встретимся внутри через десять минут. Мишель, я хочу только тебя. Я хочу любить только тебя. Только ты мне нужна».

И именно так они поступили. Они провели в мотеле весь день: разговаривали, ели, касались друг друга, смеялись и очищали память. Это было непросто, но и травматичный опыт не сравнить с поездкой на пикник.

Еще один способ, с помощью которого можно переписать травматичные воспоминания, — это сжечь все письма, фотографии и подарки от любовника. Это должен организовать неверный партнер, хотя пострадавший партнер тоже может помочь, поучаствовать и внести свой вклад.

4. Я из Египта. У моего отца было две жены и по несколько детей от каждой из них. Я первая дочь от первого брака. Я всегда чувствовала, что он любит вторую семью — детей от *того* брака — больше, чем меня. Когда мой муж изменил мне, вновь вскрылась вся моя прошлая печаль и тревога — появилось ощущение, что меня заменили и я недостойна любви. Это ненормально?

Это не только не ненормально, это абсолютно естественно. Именно так работают травмы в отношениях. Я называю это вашим каналом уязвимости. Он помогает понять, что именно нормально. Травмы из раннего детства обычно никогда не исцеляются полностью и остаются чувствительными и открытыми. Когда впоследствии

случается нечто, что сдирает корку и вскрывает рану, вы можете ощутить, что проживаете в полной мере всю ту боль, которую накопили в этом канале. Ваш разум все помнит и реанимирует прошлые травмы в отношениях и значения, которые вы им придаете, с той же болью и ужасом, как когда вы впервые их испытали.

Возможно, вам будет полезно знать, что ваше убеждение — ваш отец любил вас меньше других детей — может быть ложным. Возможно, вы захотите обсудить это с ним и вашими братьями и сестрами. Конечно, может быть, что вы правы и ваша реакция объяснима. Я позволю себе надеяться, что вы сможете проявить к себе такое же сочувствие, как к любому другому человеку, расскажи он вам такую же историю.

Иногда семейные раны влияют не только на реакцию пострадавшего партнера, но и на причину, почему второй партнер изменил. Когда Генри было четыре года, его мать разозлилась на него и оставила в большом торговом центре. Эта детская травма легла в основу его стойкого убеждения, что люди, которых ты любишь, тебя бросят и, чтобы защитить себя, нельзя ни с кем сближаться. Через год после своего 24-летия и свадьбы Генри начал встречаться с женщинами, которых находил в интернете. Он не задавался вопросом, зачем он это делает, но впоследствии, на сеансах, размышляя над своими поведенческими паттернами и выборами, он понял, какой негласный договор заключил с собой еще в раннем возрасте: «Любить — значит потерять. Никогда больше не позволяй себе сблизиться с кем-либо».

Знание ваших детских травм и того, как они на вас отразились, защитит вас от прежних паттернов поведения, которые в какой-то момент вашей жизни были вам нужны, а теперь только мешают.

5. Я неверный партнер. Я не общался с любовницей на протяжении двух месяцев, но на прошлой неделе случайно столкнулся с ней в торговом центре. Мы поговорили несколько минут и разошлись. Я должен рассказать об этом жене? Она просто выйдет из себя и скажет, что торговый центр теперь под запретом.

Мне очень жаль, но, если ваша жена не сказала вам, что она больше *не хочет* ничего от вас слышать об измене, вы должны быть предельно искренними, чтобы заслужить ее доверие. На самом деле я бы порекомендовала вам рассказывать жене не только о случайных

встречах с любовницей, но и о том, когда этого *не* происходит. Не заставляйте ее волноваться, беспокоиться и выискивать правду. Если вы случайно пересеклись с любовницей, немедленно сообщайте жене. Если вы *не* пересекались, то тоже расскажите жене, даже если это будет какая-нибудь короткая фраза вроде «не виделись». Часто неверные партнеры не хотят говорить ничего такого, что могло бы спровоцировать печальные воспоминания или длительные дискуссии по поводу измены. Но ваша жена, пострадавший партнер, скорее всего, живет с глубоким ощущением уязвимости и *чаще, чем вы можете себе представить*, думает, не поддерживаете ли вы до сих пор тайную связь с той женщиной.

В какой-то момент жена может сказать вам: «Я больше не хочу говорить об измене». Но это должно быть *ее* решение, не *ваше*. Любовница подобна змее в саду вашей жены. Вы должны обеспечить супруге фундаментальную уверенность: «Тебе не обязательно следить и беспокоиться, потому что следить и беспокоиться буду я. Я буду твоими глазами. Я буду твоим информатором». В моей книге *How Can I Forgive You? The Courage to Forgive, The Freedom Not To* («Как мне простить тебя: смелость прощать, свобода не прощать») я называю это передачей бдительности. Это один из действенных способов завоевать ее доверие, смягчить подозрительность и дать расцвести ее готовности рискнуть снова сблизиться с вами.

6. У меня был роман с мужчиной грубым и необузданным, который во многом был полной противоположностью моему галантному и нежному мужу. Когда я была девочкой, приятели моего брата использовали меня для секса и плохо со мной обращались. Мне стыдно признаваться, что сейчас, будучи взрослой женщиной, занимаясь сексом с мужем (или с самой собой), я должна фантазировать о грубостях, чтобы достичь оргазма. Ласковые прикосновения просто на меня не действуют, и я сомневаюсь, что мой муж как-то сможет изменить ситуацию, если я расскажу ему об этом. Может быть, я смогу изменить себя?

Во-первых, позвольте сказать, что мне очень жаль, что в детстве вас насиловали. И я также позволю себе сказать, что вы, как и большинство людей, во взрослой жизни действуете по определенному сексуальному

шаблону, который не так-то просто изменить. Если вы сможете принять свою реакцию и не критиковать себя за то, что вас возбуждает, то вам станет легче. Вы можете никому не говорить об этом.

Кроме того, возможно, вам будет полезно знать, что многие люди не хотят делиться сексуальными фантазиями — тем, что их возбуждает, — со своим партнером и, честно говоря, даже с психологом. Зачастую особый эротизм фантазиям придает нечто провокационное, неприличное и запретное, что позволяет людям выйти за рамки привычного «я». Вам не нужно изменять мужу, чтобы наслаждаться более грубым и жестким сексом. Вы можете использовать свои фантазии и не покидать дома.

7. Мой муж мне изменил. Он говорит, что все кончено и та женщина для него ничего не значит. Как я могу ему верить? Я хочу встретиться с ней и задать несколько вопросов по поводу их отношений. Это хорошая идея?

Пострадавшие партнеры нередко хотят встретиться с любовником по многим причинам: от простого желания узнать, как этот человек выглядит, до намерения высказать ему все накопившееся. Важно, чтобы вы четко понимали, чего именно хотите добиться от личной встречи и что вы ведете себя в соответствии со своими намерениями.

Одна женщина, чей муж изменил ей с секретаршей, ворвалась к нему на работу с младенцем на руках, бросила его на стол любовницы и закричала на весь офис: «Вот эту семью ты разрушила! Ты мерзкая сука! Надеюсь, ты собой гордишься!» Пострадавшая супруга выплеснула свою обиду и гнев перед всеми коллегами мужа — поступок, о котором она впоследствии горько сожалела.

Да, я знаю и другие случаи, когда встреча пострадавшего партнера с любовником оказалась очень полезной. Когда Тамми узнала, что ее муж Том изменил ей со Сьюзен, он написал Сьюзен прощальное сообщение и отправил его по телефону в присутствии Тамми. Том поклялся жене: «Я клянусь жизнью наших детей, что никогда больше ее не увижу». Тамми поверила ему, в том числе потому, что он согласился пройти десять сеансов у семейного психолога ради восстановления брака, но у нее были вопросы, на которые, как она полагала, любовница смогла бы ответить более честно, чем ее муж.

Однажды, когда Том был в душе, Тамми взяла его телефон и от его имени написала сообщение Сьюзен, предложив встретиться на следующий день в ее любимом баре. Когда Сьюзен пришла и увидела Тамми, она сначала хотела убежать, но Тамми вежливо попросила ее остаться. «У меня нет желания причинить вам вред, — заверила ее Тамми. — Как раз наоборот: может быть, вы сможете помочь мне». Сьюзен согласилась ответить на несколько вопросов. Тамми сказала: «Я верю мужу, когда он говорит, что с изменой покончено, но мне жутко от мыслей, что он остается со мной из любви к детям и из-за удобства, а не из-за *меня*».

Это была странная встреча. Пострадавшая жена делилась потаенными страхами с любовницей (своей новой лучшей подругой), а любовница утешала пострадавшего партнера так, что, честно говоря, ее слова были веселее и убедительнее, чем любая беседа пострадавшего партнера с мужем или психологом. Сьюзен сказала Тамми: «Послушайте. У меня нет никаких иных причин говорить вам это, кроме правды: ваш муж любит вас и ваших детей так, как никогда не любил меня. Он сошелся со мной, потому что ему было одиноко. И ему было больно. Он чувствовал, что нужен вам только ради денег на счете, а больше вас в нем ничего не интересует. Вам обоим следует поработать над вашим браком. Я не представляю для вас угрозы». Это был хороший совет — совет, которому пострадавший партнер могла поверить, — он помог ей освободиться от переживаний по поводу любовницы и начать работать над восстановлением брака.

8. Мой муж мне изменил. Когда я об этом узнала, он отправил любовнице электронное письмо, в котором без обиняков сообщил, что разрывает отношения, и я ему верю. Но, если честно, этого недостаточно. Я хочу, чтобы он сказал ей, что она для него ничего не значит, что секс был отвратительный и что я всегда была и буду единственной и неповторимой любовью в его жизни. Это нормально?

Скорее, нет.

Если вы будете заставлять своего партнера оскорблять любовницу, это не сделает его более верным и достойным доверия, да и вряд ли повлияет на его к ней отношение. На самом деле, когда пострадавший партнер заставляет неверного быть жестоким

по отношению к любовнице (эта женщина могла быть ему другом — тем, от кого он видел только внимание и поддержку и кто значительно укрепил его самооценку), зачастую это становится основой для межличностного долга, который неверный партнер по истечении некоторого времени захочет вернуть. Проявится это в том, что он будет снова общаться с любовницей, возможно, даже тайно встречаться с ней, что угрожает связи между вами. Это полная противоположность желаемому результату. Вашему партнеру не нужно грубить любовнице, чтобы полностью разорвать с ней отношения. Даже наоборот: позвольте ему отсечь их чисто — этично, если хотите, пролив как можно меньше крови и навсегда оставив все в прошлом.

Вот пример последнего письма от неверного партнера, которое он может любым способом послать любовнику, чтобы формально закончить отношения. Оно написано в уважительном тоне, но не оставляет пространства для сомнений.

Дорогой [имя любовника]

Я пишу это в знак формального окончания наших отношений.

Я причинил страшную боль супругу и нашей семье и работаю над их исцелением.

Я больше никогда тебе не напишу и не попытаюсь связаться каким-либо иным способом. Пожалуйста, не пытайся связаться со мной. Если ты это сделаешь, я не отвечу и сразу же расскажу супругу.

Желаю удачи,

[имя неверного партнера]

Пострадавшие партнеры обычно считают это письмо слишком милым. Им хочется переписать его, заменив «дорогой» и «желаю удачи» на нечто более резкое и вставить что-то вроде: «Мне жаль, что я вообще с тобой связался. Ты *ничего* для меня не значишь. *Не смей* мне больше писать».

Не просите об этом.

9. Я порвал с любовницей. Мы с женой уже не так ссоримся, и наши разговоры уже не такие взрывоопасные. Да, мы живем дальше, но мы не сближаемся физически. Есть какие-нибудь рекомендации?

В какой-то момент — скорее раньше, чем позже, а возможно, когда пострадавший партнер сможет выговорить всю свою боль и почувствовать, что вы ее слышите, понимаете и заботитесь о нем, возможно, когда у вас появится шанс сделать то же самое, — вот тогда у вашей пары может состояться переход от вербального обмена к физическому.

По-другому это можно выразить фразой: «Говори меньше, касайся чаще». Почему? Потому что, полагаю я, после измены *вы не сможете по-настоящему сблизиться с человеком, если не прикасаетесь к нему.*

Существует достаточно исследований на тему психической и физической пользы объятий. Когда вы обвиваете партнера руками, ваш мозг высвобождает гормон привязанности — окситоцин. Доказано, что объятия снижают кровяное давление и уровень гормона стресса норэпинефрина. Обычно партнерам рекомендуют обниматься не менее 30 секунд. Не бойтесь обниматься дольше, если вам обоим это нравится, и, обнимаясь, *не разговаривайте.*

После измены вам многое нужно будет обсудить. Чтобы продуктивно устранить вред от предательства и восстановить узы близости, сначала нужно выговорить и выслушать много боли, а также множество недопониманий, которые следует прояснить. Но сколько бы вы ни говорили, одни лишь слова не вызовут у вас ощущения такого единения и нежности, какое вы почувствуете в теплых объятиях друг друга.

10. Я неверный партнер. Когда жена узнала о моей измене, я сразу же разорвал эти отношения. Я хочу быть ближе к жене, но она замыкается от меня в эмоциональном и сексуальном плане. Она говорит, что ей стыдно раздеваться передо мной, потому что у нее крошечная грудь по сравнению с любовницей. На самом деле у любовницы в груди импланты. К тому же меня в ней привлек не размер бюста. Откровенно говоря, меня в ней привлекло то, что с ней я чувствовал себя мужчиной — сильным, уважаемым, желанным. Как мне объяснить жене, что мне в той женщине нравилась не ее грудь, а ее объятия?

Очень часто клиенты раскрывают передо мной душу и спрашивают: «Что мне сказать моему партнеру?» Часто я отвечаю: «То же, что сказали сейчас мне, и точно так же, как сказали сейчас мне». Может, это и звучит как клише, но, когда вы убираете колкости и обиду, когда голая правда подается без яда и обвинений, партнеры скорее услышат друг друга и примут свою долю ответственности за свой вклад в трещину между ними.

Надеюсь, что этот пример поможет пострадавшим партнерам менее критично относиться к своему телу. Нередко пострадавшие партнеры часами сидят перед экраном компьютера, разглядывая фотографии любовника и придирчиво сравнивая себя с этим человеком, из-за чего чувствуют себя никчемными и ничтожными. Обычно эти сравнения не имеют отношения к реальности и даже к измене. Пострадавший партнер скорее получит сильный заряд энергии и оптимизма, если будет изучать свою связь с партнером, в том числе то, как он дает почувствовать партнеру свою заботу, уважение и признание.

Часто влечение неверного партнера к любовнику основано не столько на внешней привлекательности, сколько на том, как неверный партнер чувствует себя рядом с этим человеком.

11. Моя жена, менеджер инвестиционного фонда, переспала со своим начальником. Когда я об этом узнал, она уволилась и нашла работу в другом месте. Она очень старается, чтобы я снова почувствовал себя любимым и нужным, — мы очень мило общаемся, но мы не становимся ближе друг к другу. Я не готов заниматься с ней сексом, но я не хочу терять ее.

Это сложно, иногда невероятно сложно — раздеться в присутствии партнера, который ранил вас своей неверностью. Но поскольку я полагаю, что нельзя сблизиться с человеком, не касаясь его, также я уверена, что, если измена была сексуальной, исцеление тоже должно быть сексуальным, хотя бы частично.

Чтобы залечить рану измены, неверный партнер и пострадавший партнер должны соединиться физически и заполнить пустоту между собой. Речь не идет о необузданных акробатических трюках, мы говорим о близости — о том, чтобы раскрыться навстречу друг другу

в той мере, в какой вы оба заслужили. Ваши навыки в сексе не имеют значения. Эрекция и оргазмы не имеют значения. Важно, чтобы вы физически обняли друг друга так нежно, как не обняли бы никого другого.

12. Я тот, кого вы называете неверным партнером. Я думаю о том, чтобы оставить жену и семью ради любви всей моей жизни, Джоанны. У нас много общего в постели, а еще мы ходим в один винно-дегустационный клуб. Моя жена не употребляет алкоголь и не любит секс. Упускаю ли я что-то в данном случае? Какую-нибудь причину, по которой стоит остаться в плохом браке и отказаться от шанса на счастье?

Кто я такая, чтобы говорить вам, что вам не стоит прожить свою единственную жизнь с тем, кто приносит вам радость? Однако в вашем случае вы можете допустить две роковые ошибки. Первая: алкоголь и другие наркотики могут затуманивать ваше восприятие. Сегодня они объединяют вас с вашей подругой, но со временем, когда вы будете в постоянных отношениях, они могут разжечь конфликты между вами и лишит способности мириться с различиями друг друга.

Вторая: романтическая любовь застилает глаза. Поскольку из исследования психологов Джона и Джулии Гутман нам известно, что самые счастливые пары в Америке никогда не решают 69% своих конфликтов, я бы предложила вам прежде, чем переходить к активным действиям, составить список качеств вашей любовницы, которые вас раздражают. Если у вас не получается его написать, просто имейте в виду, что вы еще недостаточно хорошо знаете этого человека, чтобы получить ответ на свой вопрос.

В романтическом влечении есть тенденция разделения: преувеличение *негативных* качеств вашего законного партнера и *идеализация* партнера незаконного. Я не утверждаю, что один человек не может быть для вас лучше, чем другой. Но помните, что романтическая любовь порой искажает зрение. Добавьте к этому алкоголь и другие вещества, и ваш взгляд станет еще более мутным.

После 15 лет брака Марк и Пэйли пришли в мой кабинет с вопросом, есть ли им смысл оставаться вместе. К тому времени Марк жил с другой женщиной, с которой делил множество пристрастий,

в том числе и к алкоголю. Пэйли была несчастна и признавала, что она плохая жена — думает только о детях и не отвечает на сексуальные потребности Марка. Она просила его дать ей еще один шанс, но он решил развестись и жить со своей подругой. Пэйли наняла высококвалифицированного адвоката, получила солидные алименты и вместе с детьми уехала в Канаду, поближе к родителям.

Прошло четыре месяца, и я встретилась с Марком. Он пил очень много и, оказавшись в обычных отношениях со своей подругой, понял, что погряз в ссорах с ней. Мораль сей басни: одни отношения не лучше, чем другие? Нет, просто брак — это трудно. Добавьте алкоголь и измену, и он становится еще сложнее.

13. Говорят, что женщины изменяют по любви, а мужчины — ради секса. Это правда?

Подобные категоричные суждения неизбежно подойдут одним и будут некорректными в отношении других. У The New Yorker есть знаменитый комикс, в котором женщина подъезжает на улице к мужчине легкого поведения. Когда она опускает окно, он говорит ей слова, от которых ее сердце тает: «Да, детка, — говорит он. — Я буду тебя слушать. Я буду слушать тебя всю ночь напролет». Суть в том, что мужчины ищут близости в сексе, а женщины — в разговоре.

Упрощенное разделение поведения по гендерному признаку зачастую бывает ложным, неточным и, откровенно говоря, смехотворным. Вот случай, который послужит примером. Сэма смущало, что его жена не заинтересована в сексе, в то время как во всех других отношениях у них был сравнительно неплохой брак. Он сказал мне, что узнал о салоне эротического массажа в соседнем городе и с разрешения жены собирался нанести туда визит. Он сказал мне, что жена была совершенно не против, чтобы он удовлетворял свои сексуальные нужды в другом месте.

После неудачной попытки изучить и понять причины незаинтересованности жены в сексе с ним я спросила его, известно ли ему об Ashley Madison, онлайн-портале для женатых людей, которым интересен секс вне брака. Мы обсудили плюсы и минусы такого подхода, и я посоветовала ему на случай, если он решится пойти этим путем, быть предельно откровенным с женой.

Сэм пришел на следующей неделе и сообщил, что жена не только разрешила ему организовать встречу, она была этому только рада. Именно поэтому он договорился встретиться с женщиной по имени Андреа в довольно скромной гостинице в соседнем городе.

На первых порах свиданий с Андреа Сэм был на седьмом небе от счастья. Он изголодался по прикосновениям и был счастлив видеть женщину, которая хотела секса с ним. Но после нескольких встреч он сказал мне: «После того как мы закончили, я потянулся обнять ее, а она повернулась ко мне спиной и уснула. Я никогда не чувствовал себя таким одиноким и несчастным».

Надеюсь, что этот пример в некотором смысле развенчивает гендерные стереотипы и показывает, какие многогранные потребности могут быть у представителей обоих полов не только с точки зрения сексуального удовлетворения, но и для исцеления от тоски и одиночества.

14. Мой муж изменил мне, когда мы проходили курс лечения от бесплодия. Хватит и того, что у него низкая подвижность сперматозоидов, но если я терплю крайне болезненные, мучительные процедуры, чтобы у нас был ребенок, он мог бы по крайней мере хранить верность. Мы безнадежны?

После измены неверный партнер мало что может сделать, чтобы загладить вину, но один из важнейших шагов — составить список того, что я называю сопутствующими факторами. Они не извиняют и не оправдывают измену и даже не распределяют вину за нее. Обычно подобный список помогает выявить, почему неверный партнер стал уязвимым к вниманию другого человека и что должно произойти, чтобы домашние узы окрепли. Злоупотребление алкоголем и другими наркотиками, неудача в попытке понять или решить проблемы в отношениях, избегание близости — вот наиболее распространенные причины измен.

Вместе партнеры должны изучить: почему произошла измена? Что она говорит о тебе, обо мне, о нас? Как каждый из нас создал пространство между нами?

Один из новейших сопутствующих факторов, с которыми я столкнулась в своей частной практике, — это лечение бесплодия. Врачи

часто не предупреждают клиентов о сильнейшем внутреннем напряжении и натянутости в отношениях, с которым они столкнутся в попытке зачать ребенка. Это не просто невесело и неприятно, это может быть болезненно и неудобно. Процесс может сопровождаться вспышками глубокого отчаяния, безмолвными или не безмолвными обвинениями либо внезапными и резкими перепадами настроения, подогреваемыми выбросами эндогенных химических соединений.

Пары должны подготовиться к этим эмоциональным американским горкам, чтобы не взъесться друг на друга и справиться с глубоким ощущением потери, никчемности и обиды, которые испытывают, когда дорогие процедуры себя не оправдывают. В этих условиях легко привязаться к кому-то другому. Вам стоит знать, что часто в таких ситуациях неверного партнера влечет не к любовнице, а к тому, как он себя чувствует рядом с этим человеком: живым, сильным, сексуальным, желанным, то есть испытывает все то, чего не ощущает, когда, зачастую безрезультатно, пытается доставить удовольствие партнеру и создать новую жизнь.

15. Я пытаюсь убедить жену заняться сексом вчетвером с нашими соседками, парой лесбиянок. Я и правда прихожу в восторг от этой мысли, и в ней как будто нет ничего плохого, потому что при согласии жены это не тайна и не измена. Что бы вы нам посоветовали?

Я бы сказала, что если вы намерены довести дело до конца, то будьте осторожны. Многих поначалу впечатляет перспектива сексуальных экспериментов с новым партнером, особенно если их супруг как будто согласен на подобное мероприятие. Но, открыв эту дверь, они вдруг понимают, что теперь их отношения безнадежно испорчены, причем совершенно непредсказуемым образом.

Я не говорю сейчас о моральной стороне вопроса. Если оба партнера согласны на секс с людьми вне постоянных отношений без принуждения или давления, то подобное поведение по определению нельзя назвать изменой. Как я уже говорила, измена — это *секреты и поправленное доверие*, чего в данном случае не наблюдается.

Конечно, ко мне приходят только те пары, у которых есть проблемы. Если люди, состоящие в законных отношениях, встречаются

с кем-то на стороне и всех все абсолютно устраивает, то они не пойдут ко мне в кабинет. Те, кому нужна помощь, борются с угнетающими эмоциями: ревностью, ощущением ненужности, предательства, обесценивания. Сэму идея о сексе с женой и соседками-лесбиянками представлялась восхитительно возбуждающей. Первые несколько свиданий были будоражащими и волнующими, особенно когда он смотрел, как его жена преодолевает стеснение и раздевается. Со временем Сара стала регулярно встречаться с двумя женщинами — без Сэма. Иногда она говорила ему, что собирается пойти к ним. Порой она не говорила ничего. Он не знал, что хуже.

Что считать изменой в подобных случаях? Он *сам* толкнул свою жену в объятия тех женщин. Но теперь, когда его исключили, когда она стала *предпочитать* их ему, Сэм стал чужаком, и ему больше не было весело. В итоге ситуация приняла оборот, которого он не предвидел, — окрасилась в мучительные, злые, горькие цвета измены.

При любом нашем действии полезно думать о последствиях. Встречи с другими партнерами, которые начинаются довольно невинно, часто трансформируются в нечто иное. Браки деформируются, и то, что вчера вызывало удовольствие и трепет, сегодня вызывает горечь.

Значит, моногамия — единственный путь к счастью? Нет, я не осуждаю и не морализирую на тему ваших отношений. Я всего лишь хочу вас предупредить: если вы собираетесь экспериментировать с другими партнерами и предлагаете своему партнеру сделать то же самое, не спешите. Не только тайные отношения могут подорвать законный брак — такое происходит, и когда обе стороны одобряют новый формат общения, но не предвидят сложных коллизий, которые могут возникнуть, если одного партнера вдруг исключат из отношений.

16. Моя невеста хочет, чтобы мы еще до свадьбы посетили семейного психолога. У нас нет никаких проблем, и мне кажется, что в таком случае мы просто напросимся на неприятности. Я чего-то не понимаю?

Я никогда не забуду случай из моей ранней практики в качестве клинического психолога. В то время у меня было два кабинета: один на дому, другой — в клинике. Однажды, когда я была дома со своими

сыновьями-подростками и их другом Джонатаном, мне позвонила мать, чей сын собирался жениться. Она спросила: «Я хотела бы узнать, могу ли я оплатить десять семейных сеансов для него и его невесты? Много лет назад мы с мужем ходили на консультации, и нам это очень помогло».

Обсудив все детали с этой женщиной, я повесила трубку и увидела, что Джонатан истерически смеется на полу моей кухни. «О Господи, — орал он. — Ну и парочка! Они еще не женаты, а уже ходят на семейную консультацию. Вот умора!»

Я успела подумать только: «Джонатан, ты идиот». На самом деле он был просто слишком молод и неопытен, чтобы понимать, как трудно даже в хорошем браке поддерживать здоровые и крепкие отношения.

Десятью годами позже Джонатан женится. Еще спустя четыре месяца и несколько тайных свиданий с бывшей девушкой он разведется. Вот вам наглядный пример, для чего нужна добрачная семейная терапия.

В любых отношениях важно иметь реалистичные ожидания и понимать, что есть норма. Если, например, вы считаете, что в хорошем браке нет места конфликтам или что женатые партнеры приходят к согласию почти по всем (если не всем) важным вопросам, ваши отношения, скорее всего, будут далеки от идеала, и разочарование навлечет на вас беду. Большинство партнеров не согласны по многим вопросам. Те, кто хорошо уживается, принимают это как данность и учатся не делать из этого камень преткновения.

17. Мои дети слышали, как жена кричала на меня из-за измены, о которой недавно узнала. С тех пор я порвал с любовницей и хочу идти дальше. Жена хочет рассказать все детям, которым двенадцать, девять и шесть лет. Что вы посоветуете?

Здесь я хотела бы оговорить три пункта. Во-первых, если вы, неверный партнер, решите рассказать детям о своей измене, не пытайтесь оправдать свое поведение. Если вы говорите об измене *партнера*, не пытайтесь возложить всю вину на него. У вас будет достаточно времени подробно обсудить, что случилось и почему. Младшие дети обычно в первую очередь хотят знать, как это отразится на *них*.

Старшие могут задавать более конкретные вопросы с тем же посылом: «Семья распадется?», «Где я буду жить?», «Меня заставят ходить в другую школу и оставить друзей?», «Кто будет возить меня на тренировку по футболу?». Отвечайте только на те вопросы, которые вам задают. Говорите конкретные и обнадеживающие вещи. Их мир только что распался на части.

Часто дети уже что-то знают об измене и в глубине души скрывают боль, обиды и секреты, которые нужно раскрыть и понять. Во время школьных каникул Джон взял свою дочь Амелию с собой в Филадельфию. Он говорил, что так хочет быть ближе к дочери, но по прибытии Амелия поняла, что это была плохо продуманная хитрость, чтобы эгоистично встречаться с подружкой. Теперь девочка не только чувствовала, что отец ее предал, она чувствовала себя причастной к тайне, которую скрывали от матери. Подобная ситуация подрывает не только отношения матери и дочери, но и самоопределение девочки как верного и любящего члена семьи. Никогда не просите детей хранить вашу тайну. Если они согласятся, то будут ненавидеть вас — или себя.

Если вы неверный партнер, примите тот факт, что ваша измена обрушила их мир. Не пытайтесь винить супруга. Не пытайтесь преуменьшить последствия. Услышьте боль и гнев ваших детей, но не говорите им трусливое «Мне жаль» — слушайте их с открытым сердцем и дайте им понять, что вы их слышите. Рассказать *им* правду может быть полезно, но постепенно, по порядку. Позже, если вы захотите оправдать себя в их глазах, придет время открыть *им свою* правду и попросить посмотреть на нее вашими глазами. Но не сразу.

18. Я неверный партнер. После того как два месяца назад я порвал с любовницей, я тысячу раз сказал жене «прости». Но мы не стали ближе друг к другу. Какие могут быть рекомендации?

В своей второй книге *How Can I Forgive You? The Courage to Forgive, The Freedom Not To* («Как мне простить тебя: смелость прощать, свобода не прощать») я даю много конкретных советов по поводу того, как залечить рану и заслужить доверие после измены или других травм в отношениях. Частая ошибка, которую совершают неверные

партнеры, это многократно повторять: «Прости меня. Я не могу отменить того, что сделал. Я больше не хочу говорить об этом». Многие пострадавшие партнеры считают подобные заверения поверхностными, мутными и пренебрежительными.

Моя внучка на своем пятом дне рождения помогла мне ощутить эту истину. Мы сидели за столом в ресторане, и перед нами стояла коробка с карточками, на которых были написаны вопросы — на них можно было отвечать, чтобы скрасить поедание хот-догов. Первый вопрос был: «Что такое хорошее извинение?» Подумав, что вопрос слишком сложный для ребенка, я уже собиралась взять другую карточку. Но я замерла, когда внучка ответила: «Бабушка Дже-нис, когда извиняешься, нельзя просто сказать „прости“, нужно сказать, *за что ты просишь прощения*». Не стоит говорить, что меня потрясла ее мудрость.

Действенное извинение имеет ряд свойств: оно точное, глубокое и искреннее. Оно также показывает, что обидчик берет свою долю ответственности за причиненный вред. И оно чистое, то есть вы не можете сказать «Прости меня за *это*, но ты же сделал мне вот *то*». Нельзя одновременно извиняться и обвинять партнера.

Когда с изменой покончено, неверные партнеры немного могут сделать, чтобы исправить ошибку, но они могут выслушать боль партнера и предложить искренние и подробные извинения. Такие извинения, сделанные с открытым сердцем и без попыток защититься, являются одним из самых мощных целительных даров в скудном арсенале неверного партнера.

НАЧАТЬ ЗАНОВО

Как мудро заметила Кларисса Пинкола Эстес: «У всех романтических отношений есть множество завершений».

Я недавно вспомнила эту цитату, когда в концертном зале заговорила с женщиной средних лет, сидевшей рядом со мной. Узнав, что я клинический и семейный психолог, она кивнула на мужчину на соседнем кресле и сказала: «Хочу представить вам моего *второго* мужа». Когда он взял ее за руку, она добавила: «Он же мой *первый*

муж. Мы недавно заново поженились». Я не могла не обратить внимания на то, как они улыбались.

Разумеется, у измены может быть множество завершений. Я надеюсь, что рекомендации и советы, предложенные в этой книге, помогут вам справиться с отчаянием и обрести прочные узы, единение и взаимную поддержку с людьми, которые много для вас значат.

Благодарности

Когда я впервые стала вести семинары по супружеской терапии, то последние 15 минут оставляла на обсуждение того, как вести себя в случае измены партнера. Постепенно, когда выяснилось, что на самом деле практически ничего не написано о том, как помочь парам, пытающимся восстановить отношения после измены, я решила собрать воедино мои лекции и консультации по этой теме и написать книгу.

Поначалу реакция была неоднозначной. Родители и коллеги говорили: «Здорово. Когда я смогу получить экземпляр?» Друзья говорили: «Круто. Давай закатим вечеринку». Знакомые говорили: «Какое счастье, что ко мне это все не имеет отношения». Редакторы и издатели говорили: «Да, такая книга определенно нужна, но хватит ли у людей смелости взять ее с полки и протянуть кассиру?» Пока я искала издателя, то обнаружила, что на самом деле многие не хотят ворошить эту тему из страха, что она всколыхнет проблемы в их собственных отношениях. «У меня хороший брак, — сказал мне один редактор. — Боюсь, эти материалы плохо на нас повлияют». К счастью, как только HarperCollins купили права на эту книгу, а мой муж Майкл согласился помочь мне с ее написанием, то все звезды сошлись.

Я понятия не имела, что это и каково это — писать книгу. Теперь знаю. И каждый раз, когда я захожу в книжный или библиотеку, меня охватывает восторг при мысли о том, сколько усилий и времени потратили люди, только чтобы запечатлеть свои идеи на бумаге.

Я начала этот проект, считая себя экспертом, но чем больше я общалась и работала с парами, тем большему училась. Как говорила

Анна в фильме 1956 года «Король и я»: «Нас учат наши ученики». Слушая своих клиентов и просто людей, которые столкнулись с предательством или изменили сами, я начала понимать, как люди справляются и преодолевают — или не могут преодолеть — кризис измены. Благодаря их искренности и готовности к самоанализу я смогла выявить закономерности в том, что люди испытывают в таких случаях и что именно им нужно исцелить.

Многие люди помогли мне довести эту книгу до конца, в том числе наставники и коллеги, которые меня обучали, и их всех я хотела бы поблагодарить. Когда я только выпускалась из магистратуры, доктор Аарон Бек, основатель когнитивной терапии, позволял мне сидеть рядом с ним и смотреть, как он работает со студентами в Центре когнитивной терапии. Он учил меня, когда стоит вмешаться, а когда лучше промолчать; когда оспорить убеждение, а когда оставить его в стороне. Он показал мне образец терапевтического процесса, и с его помощью я смогла стать успешным психологом. Кроме того, мне повезло, что в числе моих наставников оказался доктор Дэвид Бернс, который с юмором и изобретательностью научил меня множеству стратегий, помогающих людям меняться. Я выражаю глубокую признательность доктору Джеффри Янгу, который ввел в когнитивную терапию новые доказанные паттерны и значительно повысил ее эффективность в работе со сложными клиническими проблемами. Он буквально прочесал разделы этой рукописи и подробно прокомментировал, как наше детство влияет на то, кем мы являемся сегодня. Мои благодарности доктору Ричарду Стюарту, доктору Нейлу Джейкобсону, доктору Норману Эпштейну, доктору Дону Баукому, доктору Крису Падески и доктору Дэвиду Брикеру — все вы помогли мне в дальнейшем изучении принципов когнитивной бихевиористики при работе с парами, переживающими кризис. Я также в долгу перед доктором Кэтрин Хертлейн и доктором Кимберли Янг за предоставленные достоверные материалы об изменах и отношениях в киберпространстве.

Благодарю Клэр Куигли из публичной библиотеки Вестпорта и Кристину Куп из Университета Северной Каролины за предоставленную полезную литературу и помощь в исследовании.

Пока все спорили о рентабельности этой книги, мой агент, Крис Томасино, все время оставалась на моей стороне и поддерживала меня. Она прочитала каждое слово в этой рукописи и предложила очень точные редакторские правки. Ее ассистент, Джонатан Даймонд, всегда был готов мне помочь.

Я благодарю Петернелль ван Арсдейл и Джанет Голдштейн, моих редакторов в HarperCollins, за то, что провели меня по этому пути. Кроме того, я выражаю благодарность Клио Мануелиан, моему издателю, за заразительный энтузиазм и Кристен Оклэр — за работу с бесконечными редакторскими правками.

Особая благодарность Гейл Уинстон, моей подруге и редактору всех трех изданий. Кроме того, спасибо ее помощникам Майе Зив и Алисии Тан, а также Диане Барроуз за бесценную поддержку.

От всего сердца я благодарю:

Моих родителей, Долли и Луиса Льефф, за годы, которыми они пожертвовали, чтобы дать мне великолепное образование, и за то, что всегда поощряли меня высказывать собственное мнение.

Моего брата Джоэла за то, что он такая добрая душа и всегда заботился обо мне.

Моих приемных детей, Деклана и Эвана, за вашу мудрость и за все то время, что мы прекрасно провели вдали от компьютера.

Моих детей, Макса и Аарона, которые привнесли в мою жизнь радость и смысл. Мне очень повезло прожить эти годы бок о бок с вами.

И моего мужа Майкла: существует ли занятие более интимное, чем написание совместной книги? Я отношусь с глубоким уважением (и завидую) его перфекционизму и исключительно ясному уму. Я скучаю по тем часам, когда мы сидели рядом у компьютера и яростно отстаивали слово или идею. Я говорю ему спасибо за долгие часы, которые он посвятил этой рукописи, и за его чудесный характер, благодаря которому у нас все хорошо.

Примечания

ВВЕДЕНИЕ

МОЖЕТ ЛИ ПАРА ПЕРЕЖИТЬ НЕВЕРНОСТЬ?

1. В 1992 г. Национальный центр опроса общественного мнения Чикагского университета провел исследование (Laumann, Gagnon, Michael, and Michaels, 1994, pp. 215–216), во время которого были опрошены 3432 мужчины и женщины в возрасте от 18 до 59. Им задавали вопрос: «Был ли у вас в браке секс с кем-то помимо мужа/жены?». Процент мужчин, ответивших «да», разнился от 7,1 (в возрасте от 18 до 29) до 37 (в возрасте от 50 до 59). Процент женщин, ответивших «да», разнился от 11,7 (в возрасте от 18 до 29) до 19,9 (в возрасте от 40 до 49). Только 12% женщин в группе от 50 до 59 сообщили о внебрачных связях. Результаты суммировались, так что показатели людей младшего возраста, которые меньше времени провели в браке, усреднялись показателями людей более старшего возраста, дольше прожившими в браке. Исследователи не делали никаких заключений, они просто вывели данные о том, что около 25% опрошенных мужчин и 15% опрошенных женщин сообщили как минимум об одной измене на протяжении брака. Эта статистика, которую часто приводят в СМИ, неверно отражает полученные данные. Для мужчин более точной является цифра 37, поскольку отражает процент тех, был неверен на протяжении жизни. Для женщин более точной была бы цифра 20. То, что у женщин старше 50 лет показатели ниже, может отражать тот факт, что они пропустили сексуальную революцию. Приблизительно 20% участников исследования отказались отвечать на вопросы или

их нельзя было найти. Остается открытым вопрос, сколько процентов участников не сообщили об измене.

В 2010 г. тот же исследовательский центр выяснил, что среди тех, кто был в браке хотя бы раз, 14% женщин и 20% мужчин признались в измене. Статистика значительно различается от исследования к исследованию, в зависимости от количества честных участников и определения измены.

2. Согласно опросу, проведенному в марте 2007 г. Бюро переписи населения США, в Штатах проживает 58 945 000 женатых пар.
3. В британском исследовании Аннетт Лоусон (1988, р. 37) более 40% участников признались в отношениях, которые сами считали «адальтерными», хотя в них не было сексуальной близости.
4. В недавнем опросе, в котором приняли участие различные практикующие семейные психологи (члены Американской ассоциации психологов и Ассоциации терапии семьи и брака), внебрачные связи заняли третье место в списке самых сложных для лечения проблем и второе среди самых травматичных. Кроме того, сообщалось, что 30% пациентов приходят к ним по причине неверности (Уисман, Диксон и Джонсон, неопубликованные документы).
5. Херман (1992), с. 158. Точная цитата: «Более не заключенная в вакууме травмы, она понимает, что ее опыт можно облечь в слова. Она понимает, что не одна, что другие страдали похожим образом. Она понимает, что не сошла с ума, что травматические синдромы — это нормальная человеческая реакция на критические обстоятельства. И она также понимает, что не обречена на вечные страдания в этом состоянии, она может надеяться на исцеление, поскольку исцелились другие».

ГЛАВА ПЕРВАЯ

РЕАКЦИЯ ПОСТРАДАВШЕГО ПАРТНЕРА: ПОГРЕБЕННЫЙ ПОД ЛАВИНОЙ ПОТЕРЬ

1. Пострадавший партнер, узнав о неверности супруга, часто демонстрирует психологические и физиологические симптомы, схожие с теми, которые испытывают люди с посттравматическим расстройством. Ранее такой диагноз могли поставить

только тем, чья жизнь подверглась угрозе (Справочник по критериям диагностики DSM-IV, 1994, с. 209). Сейчас много спорят о том, чтобы включить в новое Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (DSM-V) «менее стрессовые» ситуации, в которых напрямую жизни человека ничто не угрожало (McNamara, 2007).

2. Abram Kardiner, quoted in Herman (1992), p. 35.
3. Franck (1993), p. 126.
4. Jack (1991), p. 32.
5. Kushner (2004), p. 2.
6. Nadler and Dotan (1992), pp. 308–309.
7. Jack (1991), pp. 128–182.
8. Brown and Gilligan (1992), p. 4.
9. Ibid., p. 37.
10. В феврале 1986 г. йельский социолог Нейл Беннетт в телефонном интервью отметил, что женщины с высшим образованием, которые откладывают замужество ради образования и карьеры, сталкиваются с трудностями при поиске мужа. In Faludi (1991), pp. 9–14.
11. Ibid., p. 14.
12. Richardson, “Dreaming Someone Else’s Dreams,” New York Times Magazine, Jan. 28, 1990, p. 14, quoted in Faludi (1991), p. 103.
13. Инглэнд и Макклинток (2009, p. 814) сообщали, что женщины старше сорока, которые хотят выйти замуж, сталкиваются с тем, что мужчины старшего возраста предпочитают более молодых невест. Мужчины старше шестидесяти часто женятся на женщинах на десять лет младше.
14. Фитцпатрик (2010) отметил, что женщины чаще делают перерыв в работе, чтобы завести семью, или работают неполный день, чтобы вести дом, зачастую выходя в ноль за календарный год.
15. Hewlett, A Lesser Life, 1989, p. 63; Deborah L. Rhode, “Rhode on Research,” Institute for Research on Women and Gender Newsletter, Stanford University, 13, no. 4 (Summer 1989): 4; quoted in Faludi (1991), p. 24.
16. Fitzpatrick (2010).
17. Mayo Clinic Staff, 2010.

18. Jack (1991), p. 21.
19. Reinisch with Beasley (1990), p. 74.
20. DePaula, Epstein, and Wyer (1993), p. 133.
21. Нолен-Хуксема (1987, pp. 259–282) выяснила, что женщины склонны заикливаться на депрессивных эпизодах, тем самым усиливая депрессивные симптомы. Мужчины наоборот — склонны отвлекаться от депрессивных эпизодов, думая о других вещах, игнорируя проблемы или погружаясь в физическую активность.

ГЛАВА ВТОРАЯ

РЕАКЦИЯ НЕВЕРНОГО ПАРТНЕРА: ЗАБЛУДИВШИЙСЯ В ЛАБИРИНТЕ ВЫБОРА

1. Carder with Jaenicke (1992), p. 115.
2. Битти (1994), введение. Точная цитата: «Лечит не время, прошептал он. Лечит опыт во времени».
3. Person (1988), p. 322.
4. Allen and Baucon (2004).
5. Glass and Wright (1988), p. 318.
6. Glass and Wright (1992), p. 379.
7. Botwin (1994), p. 62.
8. Gregory (2003).
9. Harley (1986), pp. 72–85.
10. Гласс и Райт (1985, с. 1115) в своем исследовании обнаружили, что 56% мужчин и 34% женщин, имевших внебрачные сексуальные связи, говорили, что у них счастливый брак.
11. Wright (1988), p. 29.
12. Brown (1991), p. 7.
13. Janus and Janus (1993), p. 332.
14. Исследователи Этцebarриа, Ортиз, Конехеро и Паскаль (2009) выяснили, что женщины чаще мужчин испытывают чувство вины, когда из-за них страдают другие. Женщины, особенно в возрасте между 25 и 37 годами, показывают более высокие баллы в тестах на межличностную чувствительность.
15. Botwin (1994), pp. 39, 62, 120.
16. Jack (1991), p. 87.

17. McAdams and Constantian (1983), p. 856.
18. Ross and Holmberg (1990); found in DePaulo, Epstein, and Wyer (1993), p. 127.
19. Glass and Wright (1985), p. 1114.
20. Michael, Gagnon, Laumann, and Kolata (1994), p. 156.
21. Botwin (1994).
22. Heyn (1992).
23. Botwin (1994), pp. 44–53.

ГЛАВА ТРЕТЪЯ

ИЗУЧАЕМ ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ ПО ПОВОДУ ЛЮБВИ

1. Otto Kernberg, interviewed by Linda Wolfe (1978), p. 56.
2. Quick Reference to the Diagnostic and Statistical Manual IV-TR (2000), pp. 291–292.
3. Barreca (1993), p. 198.
4. Beck, Freeman, and Davis (2007).
5. Person (1988), p. 322.
6. Winterson (1989), p. 13.
7. Toufexis (1993), p. 50.
8. Person (1988), p. 48.
9. Walsh (1991), p. 188.
10. Mercer (1988), p. 177.
11. Fisher (1992), p. 171.
12. Dyn and Glenn (1993), pp. 54–57, 78–86.
13. Stuart and Jacobson (1985), p. 57.
14. Gottman, personal e-mail correspondence (Sept. 2, 2011).
15. Gottman (1993).
16. Estés (1992), p. 140. Ballantine Books: Excerpts from *Women Who Run with the Wolves* by Clarissa Pinkola Estés, Ph. D. Copyright © 1992, 1995 by Clarissa Pinkola Estés, Ph. D. All performance, derivative, adaptation, musical, audio and recording, illustrative, theatrical, film, pictorial, electronic, and all other rights reserved. Reprinted by kind permission of the author, Dr. Estés, and Ballantine Books, a division of Random House, Inc.
17. Money (1988).

18. Я в долгу перед доктором Ройбенем Бароном (1970) который развил теорию социального подкрепления, и доктором Харвиллом Хендриком (1988) за теорию имаго.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

РАЗБИРАЕМ ВАШИ СОМНЕНИЯ И СТРАХИ

1. Stanley and Markman (1992), p. 595.
2. Baumeister (1991), pp. 182–206.
3. Shaver and Hazen (1988), p. 491; see Stanley (1986).
4. Cherlin, Furstenberg, et al. (1991), p. 252.
5. Амато и Кейт (1991, с. 30), однако, добавляют, что разница между разведенными и полными семьями не настолько сильная и всеобъемлющая, как это принято считать.
6. Eldar-Avidan, Haj-Yahia, and Greenbaum (2009).
7. Ahrons (1994), p. 14; also Ahrons (2004).
8. Kelly (1993), p. 45.
9. Ahrons (1994), p. 2.
10. Kelly (1993), p. 35.
11. Franck (1993), p. 76.

ГЛАВА ПЯТАЯ

ИЗВЛЕКАЕМ УРОКИ ИЗ ИЗМЕНЫ

1. Я в долгу перед доктором Джеффри Янгом за его теорию ловушек жизни. См. также Янг и Клоско (1993), чтобы понять и устранить их.
2. Hendrix (1988).
3. Anaïs Nin, quoted in Efran (1994), p. 221.
4. Efran (1994), p. 221.
5. Baron (1970).
6. Person (1988), p. 233.
7. Ibid., p. 232
8. Вы можете обратиться к книге Мэгги Скарф *Intimate Partners* (2008) или Джеффри Янга и Дженет Клоско *Reinventing Your Life* (1993), чтобы лучше понять, как вы и ваш партнер можете действовать так, что пробуждаете друг в друге худшие качества.
9. Gerson (1989), found in Brown (1991), p. 15.

10. Brown (1991), p. 15.
11. Abrahms and Spring (1989).
12. Scarf (2008), p. 93.
13. Hammen, Ellicott, and Gitlin (1985).
14. Abrahms and Spring (1990).

ГЛАВА ШЕСТАЯ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДОВЕРИЯ

1. Стюарт (1980), с. 200. Адаптировано из упражнения «Список заботливого дня», которое он изобрел, чтобы помочь парам развивать хорошие чувства в браке.
2. Abrahms (1990).
3. Hibbs and Getzen (2010).
4. Burns (2008).
5. Hendrix (2001).
6. Bly (1990), p. xi.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

КАК ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО ПРОИЗОШЛО

1. See Brown and Gilligan (1992), p. 4.
2. Thomas (1993), pp. 26, 46–47.
3. Burns (1980), pp. 128–131.
4. Для более полного понимания того, как мужчины и женщины по-разному реагируют и воспринимают конфликты, я советую обратиться к «Мужчины с Марса, Женщины с Венеры» (Gray, 2004) и «Ты меня не понимаешь! Почему мужчины и женщины не понимают друг друга» (Tannen, 2001).
5. Gottman (1994), p. 95.
6. Jack (1991), p. 42.
7. Lerner (2012).
8. Gottman, Gottman, and DeClaire (2007).

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

ВОЗВРАЩЕНИЕ СЕКСА

1. Glassand Wright (1985), p. 1113.
2. Michael, Gagnon, Laumann, and Kolata (1994), p. 124.

3. Nelson (2008).
4. Barbach (1983).
5. Williams (1988), p. 172.
6. Masters and Johnson (1970), pp. 71–75.
7. Reinisch with Beasley (1990), p. 98.
8. Статистические данные относятся к испытуемым обоего пола в возрасте от 25 до 29 лет. The Kinsey Institute, National Survey of Sexual Health and Behavior, 2010. For more information, visit NationalSexStudy.indiana.edu/.
9. Reinisch with Beasley (1990), p. 91.
10. Michael, Gagnon, Laumann, and Kolata (1994), p. 165.
11. Ibid., p. 158.
12. Ibid., p. 165.
13. Winterson (1994), p. 21.
14. Кинси, Помрой, Мартин и Гебард (1953) изучали анатомические причины того, почему многие женщины не испытывают вагинального оргазма. «Относительная несостоятельность вагины как центра эротической стимуляции подтверждается тем фактом, то относительно немногие женщины мастурбируют с помощью глубоких вагинальных проникновений» (p. 580). Чтобы узнать больше о мифе вагинального оргазма, можете обратиться к For further discussion of the myth of the vaginal orgasm, see Cass, *The Elusive Orgasm* (2004).
15. Michael, Gagnon, Laumann, and Kolata (1994), p. 123.
16. Goodrich (1994), p. 88.
17. Williams (1988), p. 15.
18. Heiman, LoPiccolo, and LoPiccolo (1976), p. 80.
19. Friday (1998).
20. Friday (2008).
21. Avery (1989), p. 27.
22. Borden (1932), p. 300.
23. Gunn (1992), p. 3.

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

УЧИМСЯ ПРОЩАТЬ

1. Random House Dictionary of the English Language, 2nd ed. unabridged (1987), s. v. “forgive.”

2. Thrall (1995), p. 3.
3. Spring (2005), p. 123.
4. Herman (1992), p. 211.
5. Hunter (1978), p. 171.
6. Simon and Simon (1990).
7. Thompson (1992), p. 19.
8. Flanigan (1992), p. 122.
9. Ibid., p. 107.
10. Nietzsche (1887).
11. Herman (1992), p. 190.
12. Lovinger (1990), pp. 177–178.
13. Estés (1992), p. 371.
14. Smedes (1984), p. 133.
15. McCullough and Worthington (1994), p. 8.
16. Murphy (1982), p. 505.
17. Horney (1950), pp. 239–258.
18. McCullough and Worthington (1994), p. 4.
19. Thrall (1995), p. 9.
20. Bugen (1990), p. 344.
21. Erikson (1950), pp. 247–274.
22. Jung (1959), p. 535.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

СЕКС, ТАЙНЫ И ИЗМЕНЫ В КИБЕРПРОСТРАНСТВЕ: ЖИЗНЬ С «НОВОЙ» НЕВЕРНОСТЬЮ

1. Internet World Stats. Internet Usage Statistics. Internet usage information comes from data published by Nielsen Online, by the International Telecommunications Union, by GFK, local regulators, and other reliable sources. Copyright © Miniwatts Marketing Group.
2. С помощью онлайн-опроса эксперт по изменам Пегги Воган обнаружила, что пострадавшие партнеры обычно страдают сильнее в тех случаях, когда они сами узнают об измене, а не когда партнер во всем признается. Personal e-mail correspondence, July 7, 2011.
3. Ferree (2003), pp. 385–393. Also, Smith (2011), p. 48.
4. Daneback, Cooper, and Mansson (2005), p. 326.

5. Nelson (2008).
6. Kerner (2010).
7. Хертлейн и Вебстер (2008) отметили многочисленные негативные последствия онлайн-секса, в их числе потеря интереса к сексу в отношениях и нежелание работать и проводить время с детьми.

Исследование сексуального поведения женатых мужчин в Сети показало, что около 78% участников один раз встречались вживую с человеком, с которым в течение последнего года познакомились в Сети. Dew, Brubaker, and Hays (2006), pp. 195–207.

8. Atwood and Schwartz (2002), pp. 37–56.
9. Steiner (1993), p. 61.
10. Atwood and Schwartz (2002), pp. 37–56.
11. Stephanie Ortigue, an assistant professor at the psychology department at the University of Geneva in Switzerland, and Francesca Bianchi-Demicheli, quoted in the New York Times by Rosenbloom (2011).
12. Anokhin, Golosheykin, Sirevaag, Kristjansson, Rohrbaugh, and Heath (2006), pp. 167–177.
13. Wylie (2010), p. 30.
14. Carnes and Carnes (2010), p. 13.
15. Presentation by Robert R. Johnson, Medical Director, Sierra Tucson (2011).
16. Wise (1996), pp. 319–340; Valenstein and Beer (1964), pp. 183–184.
17. Weiss and Schneider (2006), p. 35.
18. Adapted with permission from Dr. Kimberly Young's Cybersex Self Test and Internet Addiction Test, www.netaddiction.com. Also, see Griffiths (2004), p. 200.
19. Carnes and Carnes (2010), p. 15.
20. Рекомендованные книги по киберсексуальной зависимости: In the Shadows of the Net: Breaking Free of Compulsive Online Sexual Behavior (Carnes, Delmonico, Griffin, and Moriarty, 2004). Untangling the Web: Sex, Porn, and Fantasy Obsession in the Internet Age (Weiss and Schneider, 2006). Tangled in the Web: Understanding Cybersex from Fantasy to Addiction (Young, 2001). Getting Web

Sober: Help for Cybersex Addicts and Their Families (Young, 2000) ebooklet.

21. Рекомендуемые организации лечения киберсексуальной зависимости: Sex and Love Addicts Anonymous, www.slaafws.org; Sex Addicts Anonymous, www.sexaa.org; Sexual Compulsives Anonymous, www.sca-recovery.org; Sexaholics Anonymous, www.sa.org; SMART Recovery, www.smartrecovery.org; Codependents of Sex Addicts, www.cosa-recovery.org.
22. Perel (2007).
23. Ibid.
24. Johnson and Zuccarini (2010), p. 434.
25. Oppenheimer (2011), p. 24.
26. Ibid., p. 27.
27. Saint-Exupéry (2000), p. 64.

ЭПИЛОГ

ОТКРЫТЬ СЕКРЕТ: ПРАВДА И ПОСЛЕДСТВИЯ

1. Dr. Frederick Humphrey, personal communication, September 1993.
2. Блюмштайн и Шварц (1983, с. 313) выяснили, что немногочисленные женщины, как лесбиянки, так и гетеросексуалки, скорее, чем немногочисленные мужчины, закончат отношения со своим партнером, частично потому, что они влюбляются в кого-то другого и «не могут относиться к новому человеку как к дополнению существующих отношений». Авторы предлагают также другие объяснения: 1) пострадавший мужчина менее склонен прощать, и поэтому менее вероятно, что он вернется к неверному партнеру, и 2) пострадавший мужчина менее зависим от партнера экономически или эмоционально (или считает так) и поэтому скорее закончит отношения.
3. Dr. Bert Diamant, personal communication, August 1995.
4. Dr. Len Loudis, personal communication, August 1995.
5. Pittman (1989), p. 53. For more discussion about the negative impact of undisclosed affairs, see Butler, Harper, and Seedall (2009).
6. Kingsolver (1993), pp. 162–163.
7. Pittman (1989), p. 66, 70.
8. Brown (1991), p. 53.

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;
+7 (495) 411-50-74; reception@eksmo-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо»

125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;
+7 (495) 411-68-86; info@eksmo.ru /
www.eksmo.ru

Санкт-Петербург

СЗКО Санкт-Петербург, 192029,
г. Санкт-Петербург, пр-т Обуховской
Обороны, д. 84е;
+7 (812) 365-46-03 / 04; server@szko.ru

Нижний Новгород

Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,
603094, г. Нижний Новгород,
ул. Карпинского, д. 29; +7 (831) 216-15-91,
216-15-92, 216-15-93, 216-15-94;
reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону

Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону,
344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны
Советов, 44а; +7 (863) 303-62-10;
info@rnd.eksmo.ru

Самара

Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71...73);
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург

Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,
620024, г. Екатеринбург,
ул. Новинская, д. 2щ;
+7 (343) 272-72-01 (02...08)

Новосибирск

Филиал «Эксмо» в Новосибирске,
630015, г. Новосибирск, Комбинат-
ский пер., д. 3; +7 (383) 289-91-42;
eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск

Филиал «Эксмо» Новосибирск
в Хабаровске, 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, лит. «Б», оф. 1;
+7 (4212) 910-120; eksmo-khv@mail.ru

Казахстан

«РДЦ Алматы», 050039, г. Алматы,
ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);
RDC-almaty@eksmo.kz



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.



МИО Психология

ОБРЕСТИ
ВНУТРЕННЮЮ
ГАРМОНИЮ

ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ТРЕВОГИ
И СТРЕССА

ПРИНЯТЬ
И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Все книги
по психологии
на одной странице:
mif.to/psychology

Узнавай первым о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/psysubscribe



#mifbooks

Научно-популярное издание

Серия «Психология отношений»

Джанис Абрамс **Спринг**, Майкл **Спринг**

Измена

**Как справиться с болью, восстановить
доверие и начать жить заново**

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*

Ответственный редактор *Наталья Довнар*

Литературный редактор *Екатерина Закомурная*

Арт-директор *Яна Паламарчук*

Дизайн обложки *Мария Сатункина, дизайн-студия «Космос»*

Верстка *Елена Бреге*

Корректоры *Елена Бреге, Анна Матвеева*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

Россия, 123104, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru

vk.com/mifbooks



Измена — это как война. Она не делит людей на победителей и проигравших. Она задевает каждого, оставляя долго не заживающие раны. Партнеры часто испытывают чувство потерянности, нарушается привычный темп жизни, настигает депрессия, которая может длиться годами. Порой даже один случай супружеской неверности становится смертельным ударом для отношений.

Джанис Спринг, признанный эксперт в темах близости и доверия, написала книгу, которая поможет пережить сложный период обоим партнерам — и тому, кто пострадал от неверности, и тому, кто изменил. Автор приводит кейсы из собственной практики и предлагает проверенную стратегию. Вы сможете преодолеть кризис, принять решение о дальнейших отношениях и начать работать над восстановлением доверия и сексуальной близости.

Книга будет полезна не только тем, кто столкнулся с изменой в любом виде и в любое время, но и тем, кто интересуется темой отношений и хочет понять, почему люди, несмотря на изначально связавшую их любовь, бывают неверны друг другу.

*Книга полна точных,
конкретных советов,
как вылечиться после измены*

Эстер Перель, автор бестселлера
«Всегда желанные»

*Это самая полная и сбалансиро-
ванная книга, которую
я когда-либо читал по этой теме*

Харвилл Хендрикс,
автор бестселлера
«Любовь на всю жизнь»



Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР



vk.com/mifbooks